细雨解读赛斯书《早期课》

已知的实相II

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册（1-72节） 第三册（23-32）

本册代码：Y2-3

细雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

第三册（23-32 节）

本册代码： Y2-3

细雨 著

细雨社出品

© 2025 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.
本作品由著作权人授权细雨社(Xiyushe)在全球范围出版发行及权利管理。
分享与使用规则请参考本书内页说明。细雨社主站 www.xiyushe.org 可免费下载。

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引（202508 版） 2
第 23 节 1
前情摘要： 1
第 23 节 心理时间——第二内在感官，毕业的三个条件 2
第 24 节 44
前情摘要： 44
第 24 节 三个时间，第三内在感官，时空物人魂鬼六问结束 46
第 25 节 83
前情摘要： 83
第 25 节 种族记忆 88
第 26 节 133
前情摘要： 133
第 26 节 赛斯发火了，见证人 137
第 27 节 163
前情摘要： 163
第 27 节 家庭的氛围 165
第 28 节 208
前情摘要： 208
第 28 节 人格像是存有的一场梦 210
第 29 节 243
前情摘要： 243
第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼 246
第 30 节 283
前情摘要： 283
第 30 节 释放灵性能量 285
第 31 节 295
前情摘要： 295
第 31 节 起源和存有 297
第 32 节 334
前情摘要： 334
第 32 节 吸烟，中世纪断层，业的补偿，尊重生命 336

常见问题 i
细雨资料主要获取与下载渠道 Publication Access & Authentic Editions ii
细雨著作出版总览和代码对照表（2025 年 11 月版） iii

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引（202508 版）

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	**Y2-3**	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九部）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	……	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3《思想的阶梯》第一季第三册　GY1《观影说多维实相》第一册　Y1-1《已知的实相I》第一册

SY《失忆的归途》　YM《隐秘的医案》　X1《虚空法界》第一部　Y2-4《已知的实相II》第四册

学习心法：

1. 要有想象力　书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；

2. 抛开旧观念　先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；

3. 别用脑子想　脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；

4. 看完就忘记　这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。

例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。

以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。

建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨社出版与正版资料访问入口

♥ **细雨社主站**：xiyushe.org — 细雨资料**文字版**电子书库（全册免费下载）

♥ **导航站**：xiyu.love — 有声书、视频与多平台访问通道

细雨社发行方提供：有声书音视频版收听观看支持*

♥ YouTube: 细雨社 | 细雨资料 ♥ 微信视频号: 细雨社 ♥ 哔哩哔哩: 海轮海轮 ♥ 喜马拉雅: 海轮海轮

*以上平台提供本册出版物的公开访问资源，非传播用途。

Y2-3-23.1

第 23 节

前情摘要：

自我的价值要有一个发自内心的自我评价，这对自我实力、能力、智慧、德行的评估需要是稳定而中正的——过高的自我认知会带来德不配位的隐患，而引发大麻烦；但过于自谦又让自己过于卑微，无法显现才华。

外人给予的评价是自我价值的矫正，但绝对不是唯一真理。过于依赖外在评估的人会失去自我，而毫不在意外界评估的人又恐失去中正。

细雨社 www.xiyushe.org

在自动书写与即兴演讲中，赛斯更喜欢后者。因为语气、表情、顿挫的把握带着线性文字无法表达的艺术气息，而互动的过程让内容生动，更具感染性。

说到艺术，赛斯认为那些充满遐想空间、富有模糊界限的表达方式，可以让不同的欣赏者按照自己当下的状态解读出与自我认知匹配的感受来，这样模糊的表达反而更具艺术的张力，让意识有了恣意游荡的空间。

今天是第 23 节。23 是一个从量变到质变的数字，我相信能看到这里的读者都是只差临门一脚的毕业季考生。那么在这一节里，或许你能找到自己的志愿所在。

第 23 节 心理时间——第二内在感官，毕业的三个条件

1964 年 2 月 5 日 星期三 晚 9 点 按指示

（8:45，珍像往常一样，在常规课开始前有点紧张。昨晚她并没有紧张，因为那是一次计划外的课程。

我们一直在猜测，赛斯提到的前一世是否和波士顿有关。我们安静地坐在通灵板前开始课程，但珍刚用指针拼出问候，就开始接收到赛斯的信息。她把通灵板放在一边，站起来像往常一样踱步，用正常的声音传述起来。）

晚上好，小伙伴们。

（“晚上好，赛斯。”）

细雨社 www.xiyushe.org

你们从来都不是地道的波士顿人。我希望昨晚那节小课没让你们太疲惫。

（“没有，很好。”）

不过，我猜你们早就料到我会来吧。

鲁柏提到的 ESP 卡片是个好主意。虽然它们非常基础，但确实是很好的工具。你们用它们来练习，或者试着用在别人身上，都能得到不少启发。

ESP 卡片是一种类似扑克牌的卡片，训练者利用直觉说出扣着的卡片内所标注的符号颜色，借此锻炼自己的直觉力。一般用于启蒙课程。

现在多用黑红花片四色扑克，先在黑桃与红桃两张 A 中反复训练，

直到准确率高于 80%，然后加入方片与梅花两张 A；在准确率超过 80%后，加入 4 张 K；依次递增，直到全副扑克都可以凭借直觉准确说出花色与数值，算是第一步小成。一般有小成的被训练者就可以达成财富自由了，之后可安心修习灵性。

斯罗克莫顿店铺对面的面包店，是一个叫拉根（Ragan）的男人开的。他名字是 R-a-g-a-n。他有个妻子和五个孩子，不过有三个在小时候就夭折了。他是斯罗克莫顿的远房表亲，有爱尔兰血统。

细雨社 www.xiyushe.org

这家店就在斯罗克莫顿店的正对面，他们家也一样住在店铺的楼上和后面。两家店之间隔着一条鹅卵石街。小女儿安娜（Anna）是迪克的玩伴之一。

还有一个孩子，是个弟弟，他现在是你这一世的一个堂兄弟；另一个孩子是迪克这一世妻子的双胞胎姐妹。关于双胞胎的情况，以后有时间我会好好讲讲。这家人的生活比斯罗克莫顿家要富裕些，房子里还多了两个小房间。

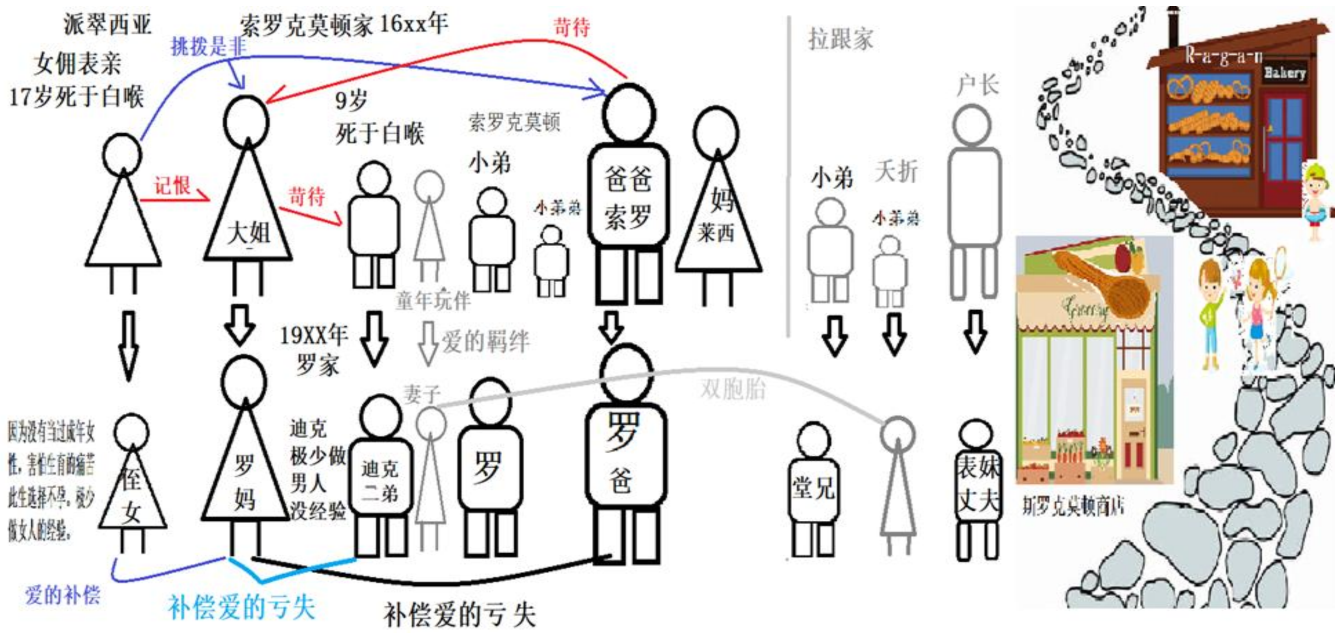
安娜后来嫁给了迪克的另一个弟弟，这位弟弟后来也过得很不错。这家人的户主也是你认识的人，就是你这一世母亲侄女的丈夫。那个英国的生活和你们这一世的家庭有不少联系，也是一次为人格设置的新挑战。

拉根面包房的主人是斯罗克莫顿商店主人的远房表亲，两家比邻，只隔着一条卵石路，两家的孩子经常一起玩耍。罗此生的二弟迪克在那一世里九岁死于白喉，死前与面包房主的女儿安娜彼此青梅竹马。

斯罗克莫顿有过八个孩子，只活下了一儿一女；而拉根有过五个孩子，三个早夭，也只有一儿一女。安娜在成年后嫁给了迪克活下来的那个小小弟，幸福地生活到老。

在此生中，罗的二弟迪克，他的妻子就是上辈子的玩伴安娜。而她当年的弟弟则在演罗的堂兄弟，也就是爸爸家族里的同姓兄弟。还有一个在上次早夭的来此扮演了迪克妻子的双胞胎妹妹。罗的表妹夫是由当年演绎了户长的灵魂来此饰演的。

细雨社 www.xiyushe.org



（见上图中细雨图解）

整个剧组都平移拉过来，只是这里罗属插队的“外人”。

在那一世，大部分旧有的挑战已经被克服，旧日的债务也基本还清了。因为昨晚有计划外的课程，所以今晚我不会让课程太长。不过，你们现在应该已经猜到了，在你们这一层面上，性别和种族的转换是一种很平常的现象。

通常，每个存有都会经历至少三个角色：母亲、父亲以及孩子。我之所以说是三个角色而不是两个，是因为一次完整的童年经历——至少一次——通常是必要的，这样人格才能真正体验人类成长的过程。

当然，两世的生活就足以让你拥有这三个角色的经验。但在某些情况下，有的人格可能并没有活到成年，因此没有机会体验作为母亲或父亲的角色。另外，也可能由于一些原因，一个人格没有后代。

除了这三个必要的角色之外，还有一个维度上的品质也是人格必需的，那就是将潜能尽可能地发展到最大限度。

细雨社 www.xiyushe.org

如果缺乏这一点，就可能导致人格在你们这个层面上出生的次数超出必要，因为光是履行角色本身的能力还不够。这种对潜能充分发展的要求，与社会机会的多寡无关。当然，特定的社会框架会影响某些能力的发展方向。

当人格最终离开你们的层面时，它的潜能必须已经被尽可能地发展。这并不意味着所有离开你们层面的人格都在同一个发展水平上。由于潜能是个性化的、多种多样的，因此很大程度上取决于人格是否能有效地利用能量，并将其转化为特定的单元模式。

这种将能量组织成单元模式的能力，既非命中注定，也非不可改变，而是某一特定人格片段的基本特质之一。这是一项极其重要的能力。

每一个离开你们层面的人，都已经在这一层面尽最大努力发展了自己。不过，就像在生活中，某些环境会激励某些人发挥才能，而对

另一些人则会抑制他们的特殊能力一样，有些人格在你们层面上能很大程度地拓展能力；而另一些人格则在这一层面表现平平，却在其他层面上大放异彩。

这种将能量组织成单元模式的基础能力，是所有层面上的重要基础。这涉及通过内在感官汲取宇宙的基本生命力，并逐步将其吸引到自己身上。为了避免让人联想到那些“膨胀的灵魂”贪婪地抢夺宇宙的资源，我得赶紧澄清，事情并不是那样。

首先，这种生命力是自我生成并且无限的。我们会在适当的时候讨论它的起源和机制。不过，正如你不会因为自己呼吸而剥夺他人的空气一样，你也不会因为使用了宇宙的生命力而剥夺他人的生命力。

在之前的某节课中，我们曾用空气作比喻，将其比作宇宙的生命力。正如空气以不同形式被呼出、吸收并重复使用，而不会损失其力量或数量，我们所谈论的这种生命力也是如此——它以不同方式被使用，并不断被重新创造。它一次次进入，以一种形态呈现，又一次次流出，以另一种形式显现。它的形态和内容不断变化，展现出多种面貌，但从未消失。

细雨社 www.xiyushe.org

正如空气看似无形，这种生命力似乎也是不可见的，然而，就像空气塑造了你们所见的一切物体一样，这种生命力也赋予所有伪装（camouflage）以形态。没有它，所有伪装都会消散。因此，掌握并善用这种生命力，就像呼吸空气一样，是生命的基本需求。

我建议你们稍作休息，恢复一下精力。

敲黑板了，注意听了！

想要摆脱在本位面上的反复轮回，赛斯说最基础的必要条件就是：做一次男人及父亲；做一次女人并成为母亲；做一次小孩子经历

成长到成人。

大家或许奇怪：都做父母了，肯定成年了啊！是的，但很多极其幼稚的灵魂小白，浅尝即止地经历人生，不到成年就已经退出了角色，并且这样的反复多次，没有进展。

听到这里大家会想到：开局的时候老糊涂弗兰克说自己轮回了三次，珍与罗也轮回了三次；后来赛斯说出珍与罗各自或一同轮回的次数不下七八次，就光是最后一世的此生，鲁柏和约瑟就彩排了不止十次平行的经历。赛斯说三次足矣，可为什么多数老灵魂就是不能毕业呢?

赛斯给出了终极答案：您幼稚园想毕业啊，要做出最初级的毕业功课来；您做不到、做不出，轮回多少次男男女女也无济于事。

细雨社 www.xiyushe.org

那这个毕业考试到底是什么呢？为什么只是最初级的考试，我们却苦苦挣扎过不去呢?

我们先来看看原文:

“将能量组织成单元模式的基础能力”——这是什么鬼?

“善于使用这种生命力的能力，就像呼吸空气一样，是生命的基本需求。”

“这涉及通过内在感官汲取宇宙的基本生命力，并逐步将其吸引到自己身上。”

“每一个离开你们层面的人，都已经在你们层面上尽最大努力发展了自己。不过，就像在生活中，某些环境会激励某些人发挥才能，而对另一些人则会抑制他们的特殊能力一样，有些人格在你们层面上能很大程度地拓展能力；而另一些人格则在这一层面表现平平，却在其他层面上大放异彩。”

“这种将能量组织成单元模式的能力，既非命中注定，也非不可改变，而是某一特定人格片段的基本特质之一。这是一项极其重要的能力。”

“当人格最终离开你们的层面时，它的潜能必须已经被尽可能地发展。”

怎么理解这段至关重要的话呢？

首先我们知道，“生命力”就是支撑着整个层面伪装得以持续的那股力量。如果用我们比较通俗的语境就是乙太，或中国人口中的炁。

细雨社 www.xiyushe.org

首先你要学会聚炁、用气，改造自己的乙太体；进而拓展自己的角色载具，从觉醒，到觉悟，最后到开悟，成为一名了悟者。这时你的知见根底就达成了。

有了良好的知见根底，再经历世事的磨练敲打，让自己在五浊恶世中不褪本色、不迷初心，通透静笃，这样你的大慧根可成，走过了渐悟，有了顿悟觉知的资质。

自古炼炁之人不止万千，但能毕业的没有几个；集炁、炼炁、凝

结金丹、一阳出世、阳神乃成的人也不少，可他们也不能毕业，为什么呢？

这里有三个互为瓶颈的制约：

- 炁的精纯度和能量指数的大小，即你的灵体能量当量。

- 再者就是你内在的认知与心智水平、智慧次第。

  集炁容易守炁难，很多人有点儿炁就都用在神通上了，显摆自己，化作了财富名望，享受了当上师高人的快感。无法沉稳内敛的人可以懂很多，也可以有真功夫，但还是无法毕业。

- 最后也是最难的，就是让自己内在的特长有所绽放。

细雨社 www.xiyushe.org

  我多次告知过大家，存有把自己分化成万千，经由不同的主人格、人格、人格片段，进入一个个的角色中，目的只有一个：同时探索所有可能性，并推演到极致。

  所以不是说你活到成年、生个娃就能交差毕业了。你还必须要达成“自己”的宏愿初心——这个初心您找不到，就无法展开；达不成，就无法毕业，就算你是孙猴子也要接着在五指山下趴着。

那怎么才能找到自己的初心，并尽快圆满地完成它呢？

首先，您要从角色我中觉醒过来，了知到内在意识与内在真理。

从科学教、宗教、人文、政治、商贸这些领域中挣脱出来，找到真实的自我，并在意识上连接上自己的高我。

然后，高我开始引导你对自己的载具进行改造，让它摆脱掉早年间的各种负面意识牵挂，又叫还债。内心愧疚的、愤恨的，各种“不甘”与“如果”都不再在意了，无债一身轻，就可以独善其身了。

这时高我会引领你找到自己的热忱所在，这并不统一，不是说吃斋念佛、普度众生、行善积德、爱护弱小、一体认知这就是热忱了。热忱是你内在最为渴望达成的一项对于灵魂有着重大意义的事情。

细雨社 www.xiyushe.org

比如赛斯毕业考的是学会对愚蠢的人保持谦卑；鲁柏毕业考的是摆脱天主教，并在有生之年没有扭曲地完成赛斯资料的传递与出版；约瑟考的是克服自己过度压抑内敛的性格，无阻碍地敞开心扉，表达内在觉知。

珍和罗都不是每天打坐十多个小时练气功修金丹的主儿，但是赛斯反复强调要罗练炁，因为他无法长时间保持宁心内观，让自己沉浸在心流体验中，他太过逻辑又太多质疑。

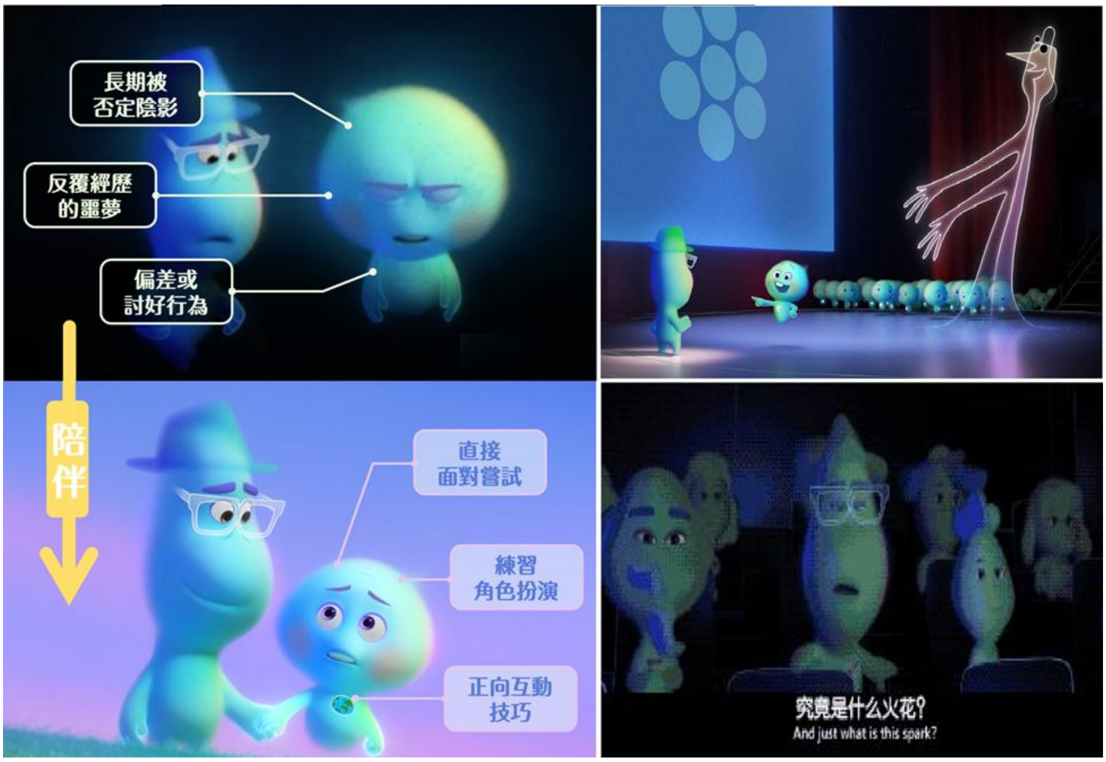
当你找到你渴望为之奉献一生精力的事情，感觉那事情无比滋养自己的内在灵魂；你在做这事时感到无比充实、被整个宇宙祝福

与鼓励，每天都能因此沉浸在无尽的法喜和感动中时，那你就已经找到了自己的热忱、生命的火花、生命力的源泉。当你成就了此事时，你也同时成就了你自己。

这里有一个容易混杂的误区：很多人有很大的内在坑洞，心里总是空空的没底儿，于是四处去非常努力地寻找各种东西来填坑：爱情、友情、事业、名望、金钱、孩子、购物、食物、名牌、豪宅……在这个过程中也是忙得不亦乐乎；但当你真的拥有了这些后，一觉醒来，还是觉得自己一无所有，内在空空荡荡。

这样的忙碌也能过一生，但当面临中阴两道灵魂考题时却支支吾吾哑口无言——这两道必答题，我在《失忆的归途》中有详细的介绍。

细雨社 www.xiyushe.org



一些小补充：

在之前的课程里，赛斯提到过珍不能生育的问题，是因为最后一世时需要了无牵挂、斩断涟漪，昨天写到图上面的文字就睡了，临睡前得到纠正——

我有一个理解性的错误需要修正：赛斯的最后一世不是弗兰克，而是珍与罗的共同体。鲁柏的最后一世珍要学习的是做女人的柔软和温顺，而赛斯要通过珍做到这些从而达成自己实习教师的转正。

最后一世是要留下自己的答辩论文的，赛斯资料就是其主人格地球学府的最后答辩论文。

要做到自身与生命力的全然整合，激发凝聚万有合一、融通天地，是有确切的九步标准的，又叫九重天。

细雨社 www.xiyushe.org

分别是：

1. 海底轮充盈带来的被支持的自信力；
2. 脐轮充盈带来的底气与充实感；
3. 太阳轮充盈带来的内在行动力之渴望；
4. 心轮充盈带来的爱的共鸣与同理心慈悲；
5. 喉轮充盈带来的卓越表达能力与条理性；
6. 眉间轮充盈带来的洞见古今未来的能力；

7. 顶轮充盈带来的与天地万物无限意识无线连接的能力，达成内在良知认知的通透；

8. 顶上轮激活后形成解离视角，从第三人称位看待角色我与世界的伪装层。

9. 这时三花汇顶，生七彩莲花，金光罩身，头顶有大明亮辉光轮转；自我意识心不在身，身不住心，意识状态游离在太虚中，处于潜意识层，与本家高我主人格时时同在，开始广说善法，随缘点化，了却夙愿，平衡遗憾，度人度己。

Y2-3-23.2

现在，沿着这些思路，我想再补充一点。我相信，没有人会因为看不到空气而否认它的存在。没有人会因为不了解自己的肺是如何工作的，而否认空气的存在。他们知道自己在呼吸，也知道没有呼吸就无法存活。否认空气的存在似乎很荒谬。否认这种生命力的存在同样荒谬，因为它通常是看不见的，而且你也不明白自己是如何使用它的。

个体的某些部分能够觉察到呼吸中最微小的变化，某些部分甚至能立即感知进入肺部的每一颗氧气粒子及其成分。然而，思考的大脑，

或者我更愿意说是“会思考的头脑”，却对这些一无所知。你那个被认为至关重要的“我”也同样不知情。

事实上，我亲爱的朋友，那至关重要的“我”确实是知晓一切的。而你的困难在于，你并不了解这个至关重要的“我”。在你们的时代，人们倾向于将人，或者说人的“我”，视为大脑的产物，是一小部分孤立的潜意识，再加上一些零散的片段拼凑而成。

这里的“生命力”是一个很西方的名词，但它就是我们东方语境中的“炁”。有人说炁是能量，这样说表达了炁的作用，但并不准确。炁是构建与驱动整个世界的基础。

炁分为很多种，虽然发音上都叫 qì，但它们的作用和功能甚至本质都是截然不同的。

细雨社 www.xiyushe.org

气、汽、氣、炁、（气），我们分别简短地介绍一下。

气是物理的稀薄的物质态，属于伪装层的空间填充物，起到支撑结构的作用。

汽是液态的升华态，处于液态与气态中间的大微粒雾化状态。

这两种都是伪装层的不同物质频率与密度。

氣是生命力在不同伪装的“相”中相互转化的过程，如：土→草→羊→狼→人→土。就像黏土的泥塑，在艺术家的手里不断地变换着自己的形象。

炁是乙太框架，是内在世界投影给外在世界时投射出来的轮廓。

就好像水幕电影中电影的光源光锥在水幕上激活一个个显像点。

（气）是本维度层面的内在频率，这频率决定了本层面的物理特性与道的显化规律，是背景支撑。就好像是水幕电影中的水幕与激发水幕的水泵，水泵的功率决定了水幕的流速和可成“相”的清晰度。

修行者要先提高自己的载具频率、乙太频率，最后才能与高维形成意识对接。而提高自我意识频率的前提就是清除内在意识卡顿，融合自身繁乱的能量，然后制心一处，提升自我的内在核心自我管理能力。

说直白些，想要玩高端游戏，你要有好的机器、好的驱动程序、好的操作能力，三者缺一不可。这三者分别是：改造载具我、角色我、意识我。

细雨社 www.xiyushe.org

改造载具我：

需要你能活得敞亮，少些计较，多些慈悲。人不活拧巴了，身体一般都不会有问题的。

改造角色我：

需要你能达成内在自我认知的解离，拿回人生的主导权，让角色我进入臣服的状态里，主动配合意识我的后期工作，完成自我内在初心与热忱所在。

改造意识我：

是最艰难的一个工作——要从累世的习气中剥离出来，要完成自己背负的业力功课，要认识与找到“真正”的我们，又不能再一次陷入某一个自我片段中，要达成自我主题课业的毕业水准，还要能通过这幼儿园的毕业答辩，做出令自己满意的人生总结。

因此，在这种不自然的划分下，人似乎对自己一无所知。他说：“我在呼吸，但是谁在呼吸呢？因为我无法用意识告诉自己去呼吸或者停止呼吸。”他又说：“我在做梦，但是谁在做梦呢？我无法用意识告诉自己去做梦或者不做梦。”他把自己一分为二，然后又困惑为什么自己不完整。即使是我在你们的层面生活时，也感知到了这种根本的矛盾。人类总是只承认那些可以看到、闻到、触摸到或听到的东西，而这样做，他只能认识到自己的一半。事实上，当我说“一半”时，我已经夸大了。他其实只意识到三分之一的自己，因为其余三分之二的自己存在于他拒绝承认的领域中。

细雨社 www.xiyushe.org

这就好比一个人发现自己身处完全黑暗的房间，外界没有任何声音传进来。他低头看不到自己的身体，也听不到自己的声音，于是他推断自己既没有身体也没有声音，尽管他知道在进入那个房间之前，他确实既有身体也有声音。但他说：“我只会相信我能看到的东西，尽管我确信我曾经看到过更多的东西，但现在我什么也看不到，所以我没有身体，因为我看不到它。”

然后，用他认为并不存在的双手，这个想象中的人摸索着感知到自己身体的轮廓。但是，这能帮助他解决困境吗？并不能。他大喊这简直是巫术。如果有人说：“哦，我能感觉到一个身体。”他就会说：“你是一个灵媒。”或者，如果你喜欢，也可以说是一个疯子。

然而，事实是，所有的证据都存在于你自己之中。

我建议你们稍作休息。

在前边我们说过三层自我。

多数人认知的“我”就是载具我，而且一生都是它的奴隶，衣食住行与欲望都围绕在怎么伺候好这个临时的皮囊。

更进一步的人有了思想，会动脑子，有了哲学思维的能力，认知到我思故我在，开始思考哲学人生三问：我是谁，从何来，去何处。

科学、宗教、哲学、人文在这里诞生与萌发。宗教是体系化的、高端的上层建筑，而人文是零散的、民间的、缺乏体系的百姓传承。哲学是科学的延伸，它依托于严谨的逻辑思维，超出逻辑的东西不被科学所接纳，而逻辑必须依存于证据上，即伪装层现有的伪装里。用伪去求证真理，导致文明进入发展的瓶颈。

最终，意识我被挖掘出来。认知到这层自我的人会经历无数的纠结与质疑，包括外在质疑和自我质疑。你看到这个世界的本真，因此开始和虚伪的世界格格不入；你无法接纳自己多年来相信过的一切都是一场精心设计的游戏——这些与自己朝夕共处的人物不是演员就是 NPC，自己居然也不是自己……

这些巨大的冲击会让很多人仓皇逃回“现实”，因为这太疯狂了。家人也都不能理解你，那些 NPC 在嘲笑你的与众不同，而你看着这些由代码构成的角色在那里对你议论纷纷，感到无比地可笑——它们怜悯着你一个疯子，而你怜悯着它们一群傻子。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:00 休息。10:04 再次开始时，珍又恢复了她的快节奏。）

如果人类不知道是谁在他体内呼吸，也不知道是谁在他体内做梦，这并不是因为有一个存在于物质世界的人和一个完全独立的人分别负责呼吸和做梦，而是因为他把自己那部分负责呼吸和做梦的能力掩埋了。如果这些功能看起来如此自动，以至于好像是某个完全与自己无关的人在执行，那是因为他自己制造了这种分离。这种情况并非在所有层面上都存在。甚至在你们认为低于自己层次的层面上，或者在你们自身层面上你们视为低级的某些生命中，也并非如此。

与万有、与万物、与自我意识和自我群体意识全然隔绝，自傲地标榜着文明与科技，用伪装的实相作为自我认知的至高点，用杜撰出来的神去凌驾于自己的高我，把自己置于生态链之外，鄙夷

地看着苍生，说自己是星球的主宰与食物链的顶端。这样的认知状态，这样的思想逻辑，放眼全宇宙恐怕也是独一无二的愚昧了。

愚昧带来高傲，傲慢带来肆意妄为，无知地嘲笑与鄙夷着一切、征服着一切、改造着一切，包括自己的灵魂。

无论如何，这既不是必然的，也不是宇宙的某种法则。事实上，完全不是这样。出于某种原因，人类作为你们这个层面上的一个物种，似乎比大多数其他意识种类更加依附于伪装模式。然而，除了几个重要的例外，所有类型的意识确实都有其特定的伪装模式，它们或多或少会遵守这些模式。

我们让自己的孩子从三岁起就稳定地逐步脱离他与生俱来的内在良知，逐步地用我们认为对他最好的方式灌输浸染我们的文明给他。直到他与我们一样成为这伪装的奴隶，我们说这个孩子成才了。

细雨社 www.xiyushe.org

在很多时候人类需要的人才与灵魂需要的人生是背道而驰的。当我们的孩子在标准化考卷中写出自己内在的想法时，他会被体制排异、被视为异类，让家长担忧：没有被体制认可的好成绩，以后他怎么找工作呢？

这就是奴性的遗传，从来不知道：灵魂自由的人是可以创建实相、可以用与众不同的思路和观点带来匪夷所思的创新，进而展开人类认知的变革。这样的进步具有跨时代的意义和非凡的价值，这

样的孩子都是创造就业的领头羊，而非寻找岗位的被雇佣者。这就是龙鼠、云尘之别。

父母的见识与认知塑造了自己和自己孩子的前半生。一生都致力于被他人赏识的人，自身能力的天花板与格局都很小。

对你们来说，问题主要在于，你们简单地拒绝承认那些不属于伪装模式的事物的存在。当然，伪装模式在任何层面上都是不可或缺的，因为它代表了每个层面上实际的形态和特性。然而，接受伪装的存在，同时认识并承认伪装背后的内在生命力，这不仅可能，而且实际上更加高效且简单。

我之前提到过，意识和潜意识常常会互相转化。这一点完全不应该让人感到意外。在你们的日常生活中，你们对这种现象非常熟悉。这并不是某种一生中仅会发生一次的孤立事件。然而，通常来说，人类完全忽视了这一点。在睡眠中，意识实际上会变成潜意识，而潜意识则以最真实的方式成为意识。每个人本能地知道这一简单事实，但每个人都固执地拒绝承认它。

细雨社 www.xiyushe.org

你做梦的那部分自己，和你以其他方式运作的那部分自己一样，都是“我”。做梦的你，正是呼吸的你。而这部分对你作为一个整体单位的生存来说，在物质层面上，比你玩桥牌或拼字游戏的那部分更加必要。假设这样一种生死攸关的事情，比如呼吸，被交给某个从属于你、几乎完全脱离的“小角色人格”来管理，那显得多么荒谬可笑。

由于呼吸对你的意识心而言，似乎是以自动的方式进行，所以将宇宙生命力转化为单元模式的这一重要功能，也同样显得自动进行。但这种转化对你所认可的那部分自己来说，并不那么显而易见，因

此，这种转化似乎是由某个比你未被承认的呼吸之“自己”更遥远、更陌生的存在完成的。

如果眼前没有明确的证据，你很可能甚至不会承认自己在呼吸。然而，你确实有伪装世界的物质外观作为证据，于是你接受了它，却用荒诞的想象来试图解释它的存在，而不是面对事实。

伪装的世界就是我们常说的“凡所有相皆属虚妄”。在梦中我们也经历“相”与各种人物，也从来没有质疑过它们的真实，但醒来后却自嘲那情景剧的虚假，就像当我们死后嘲笑自己的一生如此地痴迷一般。

在梦里，只有你看见的地方是有相的，其它都无需耗费算力去生成，但你默认你在一个全然的世界里，从一地到一地；默认那些和你互动与你所见的路人都是活生生的，虽然它们连同你自己都是被自己潜意识在后台生成，然后演给意识看的。

细雨社 www.xiyushe.org

我们可以很理性地看待与现实同样真实的梦，却无法很理性地理解和梦同样真实的现实。而两者只不过是潜意识与意识在相同伪装中来回交替而已。

知道自己生活在伪装的虚假中，会让人崩溃甚至想逃离；但能巧善地利用这些舞台道具达成自己来此的初心才是最终的目的。你的初心就是让自己灵魂内那独特的花火随热忱绽放，并收获其凝结的硕果。逃离与顽空都无法让你得到这硕果顺利毕业。这一点一定要清楚。

事实是：你们自身创造了这些伪装模式。我再次重申这一简单的陈述：你们用那部分负责呼吸的自己，创造了伪装世界的外观。然而，你们却不承认那个“呼吸者”是你们自身的一部分，更不承认伪装物质世界的创造者也是你们的一部分。

尽管你们并未有意识地觉知到呼吸涉及的具体机制，但因为你们知道自己确实在以某种方式呼吸，所以无论愿意与否，你们被迫承认，确实是自己在进行呼吸。当你走过房间时，你不得不承认，是你自己使身体穿越了房间。尽管在意识上，你并未清楚地知道自己是如何命令肌肉运动，或者如何激发某块肌肉。然而，即便如此，就算你承认了这些事情，你仍然很难真正相信它们。

在你安静而毫无防备的时候，你可能仍会问：“是谁在呼吸？是谁在做梦？甚至是谁在移动？”多么容易的事情——只要你愿意坦然接受一个简单的事实，那就是：你并没有有意识地觉知到自己至关重要的部分，同时你也远不止是你所了解的那个“你”。

细雨社 www.xiyushe.org

察觉到载具我，与载具我是如何被角色我所控制着，理解角色我与内在意识我的彼此互动关系，是一系列复杂问题得以了知的关键。我们的理所当然里有太多我们没有深究的议题，这就是灯下黑吧。

我们致力于把人送到火星上去生活，却不了解自己皮囊下的真相；

我们渴望知道百万光年外的天体，却对自己生活的星球知之甚少；

我们能把蜘蛛的基因放入番茄里，却无法看清自己内在的本质；

我们对所有非我的东西感兴趣，却忽视了自己，还把自己交托给别人或所谓的神，好像这本就与自己无关一样；

我们四处奔波，四处寻觅，走遍这个世界，却没有时间安静下来，去面对自己的心。

但既然人类连让自己肌肉活动和呼吸的那个“自我”都难以认知，那么他无法意识到，是整个自己形成了伪装世界的物质外观，就如同他用自己的哈气在玻璃上形成一个图案一样，也就不足为奇了。

是你渴望体验的内在意识生成了你的世界，而不是你在这个世界里诞生。你缔造了它，而非它缔造了你。当然这个你不是狭义上的这个载具你，而是广义上的内在自我意识。就好像赛斯比喻的，你在玻璃上哈气，然后作画，这些行为是内在我自动完成的，外在我只是回头时看到了那画，惊叹它就在那里。

细雨社 www.xiyushe.org

用比较现代的比喻：你用电脑看电影——WiFi 电磁波带来数据信号，就好像潜意识把信息导入给内在自我，电脑（载具）开始生成画面，然后投送给外在感官，演给大脑看。你的电脑屏幕里没有一个演员，也没有高楼大厦，但你确实在那里看到了这一切。

如果你打开电脑的前置摄像头，你还能在那屏幕中看到另一个你自己，并对着她化妆。你不会惊讶地发现屏幕里的你也在用相同的动作化妆。半小时后屏幕里出现了一个很不一样的你自己，你认知这个化妆后的自己就是自己，虽然已经很不一样。

屏幕里的一切就是外在世界中的伪装，都是内在世界的投射，但我们的外在感官无法看到内在世界，只能认外在世界为真。而外在世界实无一物，都是你一念生成的伪装幻相，是利用生命力的光影交错而 3D 构建出的一个可供群体意识群体交流的场域。

细雨社 www.xiyushe.org

我再次建议短暂休息。

Y2-3-23.3

（10:32 休息。休息期间，珍似乎一下子意识到了几件事。她说从课程一开始，她就觉得自己处于某种恍惚状态。她完全没有记得自己刚才的独白内容，并表示自己仿佛“消失了”。我告诉她，她当然一直在我旁边，来回踱步的速度很快，有时甚至让我分神。她说传来的资料完全没有失真，她感觉自己像一个纯粹的载体，没有任何意识上的思考，几乎完全没注意到自己的环境。她模糊记得拿起过酒杯。实际上，我看到她一边传述，一边抽了几支烟，来回踱步，

还停下来看看窗外的景色等等。她并不觉得疲惫，声音也没有任何变化。

此时，珍又察觉到她的手感觉“肿胀”。她说，手指间好像多出了以前没有的肉。我们检查了一下她的手，发现手指是湿的，并且我觉得手指看上去确实更粗了。她无法戴上戒指。珍在 10:42 继续传述。）

鲁柏无意间正在发展他的内在感官，几乎达到了一个令人惊叹的程度，而他自然是在追求其他目标时不自觉地做到了这一点。过去，他的有意识自我限制得太多，以至于在小说创作中，他很难写出任何不带有严格自传性质的内容。

他的诗歌一直是他熟练运用内在感官的结果，但直到最近，他才能够将这些内容编织成具有统一形式的完整模式。他在《理念建构的物质世界》这本书上的努力，标志着他的一个突破。我相信他从一开始就意识到，有意识的批判性思维与最初的构思几乎没有关系。

细雨社 www.xiyushe.org

这本书是他第一次尝试将自己通过内在感官接收到的资料整理为明确的模式。他开始认识到整体自己。而整体自己之所以没有被更广泛地意识到、也无法更轻松地接触到，其唯一原因就是人类顽固地拒绝承认它的存在。对此，我再怎么强调都不为过。

伪装模式的世界是由心智构建的。我现在使用“心智”这个词，因为它确实是内在世界的一部分。心智通过内在感官接收能量，并借助精神酵素（mental enzymes）将其转化为伪装模式。

如果人类能够承认那让一切成为可能的整体自己的存在，就没有理由无法意识到这种转化。正如我之前提到的，呼吸的过程看似是自动的，但你的一部分却能觉察到使肺部充气的空气中最细微的成分。

你，或者说你乐意称之为“你”的那部分你，拒绝承认那个对你的

每一次呼吸、每一个动作以及每一个梦都了如指掌的“我”，其实就是你自己的一部分。换句话说，呼吸和做梦并非是自动的，也并非是在你毫不知情的情况下进行的。人类只是选择不去承认那个呼吸者和做梦者的存在。

在这里赛斯褒奖与肯定了珍自我意识的觉醒程度已经从角色我向内在意识我过渡。珍很早就可以摆脱载具我的认同，但却始终受限于角色我的理性逻辑，这导致她在自我表达的过程中，在自己的作品里，还努力地维持着逻辑与理性的边界，导致内在的真实无法全然地毫无扭曲地显露出来。

就好像早期抽象派作品被学院派和宫廷派质疑其艺术价值一样，在很长的一段时间，哪怕现在，“像”到可以让普通人对号入座的艺术才能被民众接受、被规则认同。我们习惯了标准答案和数据化的管理，就好像当今的西方医学，把人看成机器，把生命理解成数据，患者病得要死，但数据正常就是装病，送精神科。

细雨社 www.xiyushe.org

（现在，珍的传述已经真正进入状态了。尽管她的语速并不快，但她对词语的强调更多了，使用的手势更多了，踱步的节奏也加快了。不过，我感觉她的状态并没有以前那么深沉恍惚。她的手依旧让她感到困扰。课程开始时，她摘下了一枚戒指，但婚戒一直戴着。现在，她尝试摘下婚戒，但没有成功。）

在许多情况下，人拒绝承认自己是“行动的推动者”。当他说“我要读书”并付诸实践时，他对自己的信任远远大于当他说“我要看”并去看的时候。这是因为，他清楚地记得自己曾经有意识地学习如

何阅读，但却不记得自己曾经有意识地学习如何看。而对于那些他无法在有意识层面回忆起来的事情，他往往心生恐惧，而他所恐惧的，他干脆选择否认其存在。

“你说人有灵魂就有灵魂了？你给我指出来一个让我看看啊！你让它显个神通给我瞧瞧啊！你让它推我个跟头，我就信。”

实证科学让我们的思想被束缚在外在感官可见、可感的现象中，而失去了对内在自我的察觉。就好像你拿着现在的最新款手机回到清末，给当时最伟大的科学家说它的功能，也会被笑话。因为你没法给它充电，也没有移动网络信号——有这个能力、有这个可能性，但你无法让“认知差”过于巨大的人接纳你知道的理所当然，你也无法在自我知见成熟前，真正地信赖与跟随自己的内在指引。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，他确实能看，尽管没有人教他如何看。而真正教会他“看”的那部分自己，依然在指导他的行动，依然在移动他眼睛的肌肉。即使在他睡着时，这个意识依然清醒地呼吸着，无需感谢，也不求认可，还在继续执行着一项重要任务——将内在实相的能量转化为外在伪装的模式。

我们现在知道，自己的世界是由自己的意识投影出来的，如果我不起心动念，或死了，那这个世界就消失了吗？

不是这样的。你处于一个自我实相与公共实相无缝切换的场域中，你进入公共副本中属自己频率的层面时，这实相是全体参与者意

识构建出来的。是的，它是幻像，但却是集体共识的产物。比如你我都看一眼硬币，我们都共识它是圆的。今后我们在交谈硬币或回想硬币的时候，它始终被认知为圆的，哪怕在我们一起观察它之前它是方的，之后是三角的，都没有关系——在你刷新共识前它在集体意识里始终是圆的。认知中的集体实相与实相可以无关。

再进一步：

比如，一个十多年没有回国的老华侨和两年因疫情没有回国的留学生，两人聊起家乡的事情、街道名或各种吃食，俩人都相谈甚欢，但老华侨脑海中的这些地名与吃食和留学生心中的记忆认知可以全然二致，但名词相同。俩人此刻谈论的内容与当下本地的实相也早已截然不同，这并不冲突。

细雨社 www.xiyushe.org

所谓的实相只存在于你自己的意识中，与别人无关，与此刻的实相也无关。每个人都只活在自己的记忆实相中，哪怕你睡着了，梦中与梦外的你还在持续地为自己营造着这一所谓的实相。

什么是现实?

广义地讲，“现实”包括所有可以观察到或能理解的事物。所以既包括存在，也包括虚无。狭义的“现实”在哲学上有不同的概念层次，包括现象、事实、真实及公理等。

什么是真实?

真相的实际内容，突破虚幻、真实的觉受。它是理性的感悟与体验，也是直接的反映与超越，更是对真如境界的体觉。

如果你真正地知道，真实的现实绝非指的是你眼前外在感官所觉知的伪装后，你就生活在真实的现实中了。经常听人对修行者说：“孩子，你能现实点吗？”那至少我们知道这个提问者连现实是什么都是无知的，更不用说活在真实的世界里，面对那个真实的自我。

他被自己人为分裂的“自己”所困。他寻找神明或其他任何外在的解释，试图为那些本属于他自己的自然功能找到答案。这样一来，他在自己的视角中优雅地免除了所有责任，但事实并非如此。我在这里所讲的，仅仅是关于你们层面上的人格，以及它们在具体生命中的运作方式，而关于这一点，我还有许多要说。

当我们把自我认同为这个载具我，或好一些，理解为角色我时，

自己限制性的思想是很严重的。因为从物理的、科学的人体认知来看，相信自己与神是一般无二的这很难。而人格的角色的自我，从小就是在社会的、集体的、家庭的、自我的贬低与打压下成长起来的。在这庞大的、“客观”的体系里，它们需要的是一个个乖巧的、肯干的、听话的、无知的、没有自己思想、没有自我价值的奴才，而非平等的、自信的、有觉悟的、超然的智者。

当你把自我评估的权柄给予这个病态的社会后，你的一反常态就被认定为病态的，进而导致你自己也开始质疑内在的自我；以至于不敢去解除自己的飞行模式，只把自己当成社会的砖头、资本的工具人来使用，并在预计报废期前被资本遗弃。

细雨社 www.xiyushe.org

你们必须记住——虽然这可能是一个小插曲——但我需要用文字将这些资料传递给你们，而文字必须一个接一个地按顺序排列，从头到尾。但对我来说，现在并不需要遵守这样的顺序。关于这个问题，我会进一步探讨。正如我开始所说的，我一直在谈论你们这个层面以及其中的人格。现在，我将进一步探讨涉及到的存有。

通常来说，你确实不太了解你的整体存有。整体存有通常并不居住在你们的物质层面之内。然而，这并不意味着你必须对当前人格的整体自己视而不见。这个整体自己是你的存有的一部分，在你们的层面上，你可以通过我之前提到的“呼吸的自己”和“做梦的自己”捕捉到它的一些印迹。

还有一点。在某些方面，你没有有意识地觉知自己每一次的呼吸，这确实是一种便利。但如果完全忽视那个执行呼吸并且清楚呼吸机

制的内在自己，那就未免太过愚昧。在这种情况下，你可能会以为是某个未知的小“自己”在完成这些必要的功能，但实际上并非如此。我之前提到过，心智是内在世界的一部分。你能够接触到自己的心智，但往往忽略了这一点。而这种接触，本可以不可避免地引导你更好地理解物质世界的真相。向内探寻，你就能更深刻、更清晰地理解外在的一切。

调息，数息，呼吸。息是呼与吸中间的间隔，就是呼吸的周期频率。这是一种看似自动的身体维生的能力，我们可以通过意识来调整它的节奏。急促的呼吸在道家叫做武火，指大的火焰；而慢的呼吸叫做文火，是小的火焰。文武火的控制是拿回生命权柄的基础功，就是有意识地控制载具我的频率状态。调频是让内在意识我进出各个意识频率的先决条件，也是让载具我、角色我安静下来、进入心流状态的前提。

细雨社 www.xiyushe.org

别觉得呼吸是理所当然的事，很多人在夜间睡眠的时候是没有持续流畅的呼吸能力的。这叫做成人睡眠呼吸中止症，多发生在欲望强烈、没有自制力、过度把自我重心放在载具我而因此失去了自我的人身上。这类人失去了对自我的掌控权，内在自我长期处于被角色我抑制的状态。

因为我说，你们实际上通过宇宙的内在生命力，像在玻璃板上哈气形成图案一样，创造了自己物质宇宙的典型伪装模式，但这并不一定意味着你们是整个宇宙的创造者。我只是说，你们是你们所知的物质世界的创造者——而在这里，我亲爱的朋友们，蕴藏着一个浩

瀚的故事。

我们把我们眼前的星空理解成宇宙，认知自己是地球的居民，而地球是太阳系的一份子，进而是银河系等等。但这样的认知显然是很小儿科的，或者说是外在感官想要我们如此感知的。就好像你在梦里也能抬头数星星，在游戏里也有太阳月亮，甚至可以开着飞船去登月与进行宇宙深空的探索。

我们认知的宇宙是物理物质世界里的宇宙，就好像我们脚下的地球。这个所谓的地球只不过是亿万个类似地球平行版本中的一个，那些地球也各自有着自己的太阳与月亮和无尽的星空。物理世界是我们感官伪造出来的，但宇宙是有一个真实模板的。我们不在那个实相里，但我们克隆还原了那一景色。

细雨社 www.xiyushe.org

我们知道这张图里的这个姑娘是个角色，她自己并不自知；我们知道她头顶的星空是像素，但她不知道；我们知道她脚下的地球只是个概念，她也不知道。

赛斯看我们的时候就是这个感觉。

Y2-3-23.4

我也并不掌握所有的答案。然而，事实是，即便在人类的迷茫中，他也会发现，他自己创造了属于自己的物质宇宙。而且，肉体的运作机制有着超出他所了解的功能和多样性。在睡眠状态下，这些功能不仅没有停止，反而以一种比清醒时更直接的方式继续着。当他在梦中创造时，与清醒状态相比，他的创造更加真实，扭曲更少。事实上，他的物质世界更多是由他的做梦的自己创造的，而非他的清醒意识。

我们都知道梦是梦，因为我们有“醒时”这个参照物。我不知道有多少人做过套迭梦——你可以在自己的梦里醒来，但还在另一层的梦中，在梦里回忆着之前的那个梦，唏嘘感叹。现在我们的世界开始缔造下一层虚拟现实“元宇宙”，却不自知自己就是在这样的虚拟现实中。或许有一天，元宇宙中的你我又开始在那里展开更下一层的虚拟现实的探索，如此层层套迭。

细雨社 www.xiyushe.org

在那个长宽高的电子模板的世界里，几个角色人物相互感叹：

“你说比我们更高一维的世界是什么样呢？它们的时间肯定与我们不同。”

“听说它们能预知未来，我们的未来它们很早就知道，还知道什么时候会发生（版本更新发布）。”

“你说它们那里也有太阳、月亮和漫天星海吗？它们管我们的星球叫做 138 服务器，真不知道它们是怎么想的，难道还有 137 或 139 吗？”

“如果能，我真想打破这次元壁，进入更高维的世界，看看那世界到底是在哪里？听说科学家用望远镜找遍了星海也没能找到呢！”

细雨社 xiyushe.org

这并不是为了贬低智力，但智力至今还未被用在它最初发展出来的真正目的上。我建议稍作休息。请允许我说，我对今晚的课程以及鲁柏的表现感到异常满意，据我所知，这些资料毫无失真地传递给了你们。这无疑是我们迄今为止最好的一节课。

（11:18 休息。在这段独白中，珍说她并没有完全陷入深沉的恍惚状态，但仍然“出神”地进行传述。手部的现象仍然持续，但程度较轻，不过她仍无法取下婚戒。

在这节课中，她的声音一直保持正常。然而，当她恢复传述时，她的音调突然发生了变化，音高升了几个音阶。虽然这还不算假声，但接近假声，这是她第一次用这种声音进行传述。从课程重新开始到结束，她一直保持这种声音，同时继续快速踱步。课程于 11:27

恢复。）

时间是你们最显而易见的伪装之一，对时间的研究，可以相当直接地将你们从伪装的物质自己引导至你们一直忽视的内在自己。即便是现在，你们的心理学家也在讨论物理时间和心理时间的区别。你们通过物理时间设定时钟，而心理时间属于内在的自己，也即心智。它实际上是一个连接体，是内在感官的一部分，为了方便起见，我们可以称之为“第二内在感官”。

外在的物理时间完全是伪装，基本上在你们的层面上并不是必需的；但由于你们拒绝承认内在的自己是整体人格的一部分，你们使物理时间看起来显得不可或缺。因此，在你们的层面上，你们未能充分利用心理时间的优势。我之前提到过，心理时间是一个天然的路径，是内在感官的一部分，原本的目的是作为从内在世界到外在世界，再回归内在的便捷通道。然而，你们并没有以这种方式使用它。

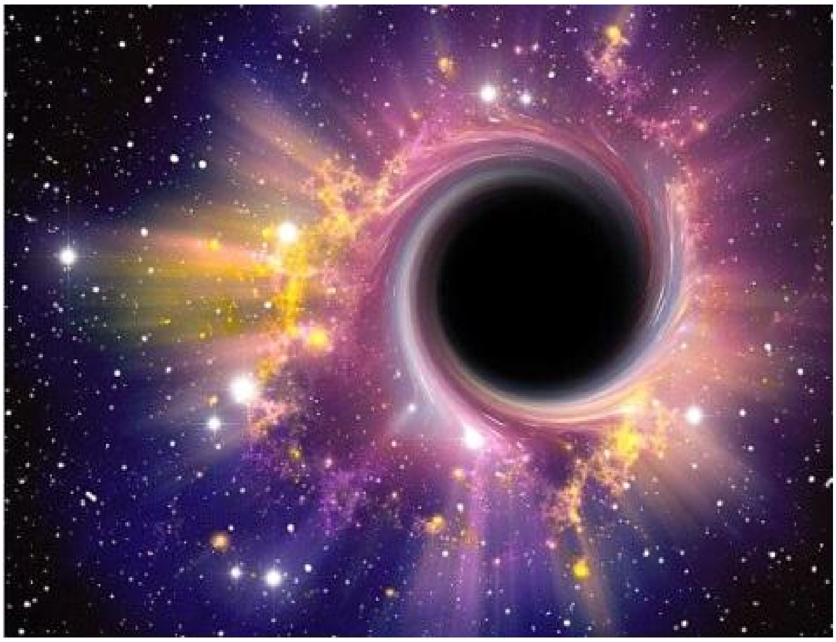
细雨社 www.xiyushe.org

这也是为什么呼吸看起来似乎是自动的，为什么梦境似乎与物理时间的伪装观念相冲突的原因之一。实际上，在你们的现有能力范围内，完全可以理解，对你做梦的自己而言，时间的概念与对清醒时内在自己的时间概念非常相似。但是，你必须首先脱离物理时间和钟表的概念。

这种时间观念是最容易探索的伪装之一。正如我所说，钟表时间是你们最人为的伪装之一。梦中的时间观念可能看起来与清醒状态下的时间大相径庭，比如你在清醒时盯着时钟，想着如何在 12:15 之前到达某个地方。但这种时间观念，与当你独自坐在房间里、随意沉思、没有明确目标时的时间体验，其实并没有本质上的不同。

在这里内在时间被称为第二内在感官而提出，并指出它是往返内在世界的便捷通道。

我知道这一般很难理解，这样来描述一下：



如果有禅修经验、进出过三摩地的人都知道，当步入到内在自我，通过了那层膜一般的意识屏障后，就好像有一种引力在那里运作着。你进入不同的时空之相内，时间的流速是不同的——有时那里的一会儿，你出定已经三天五日；有时那里的一生，这边出定只是半小时不到。内在时间就好像是视频的倍速播放。当然我们这里也是可以被倍速播放的。

我们的单位时间好似很均等并且稳定，单向地不可逆地在流逝着，但实际上你可以跟随正常播放速度看完自己的一生，也可以快进或慢放走完一些流程。虽然过程中一帧不丢、一秒不差，但确实那是不等速的。

在你进入自己的心流状态时，你可以成为一位高产的作家，一小时输出万余字；也可以在闭眼睁眼间，就打发掉几个小时，让身

体完成修复与自检。

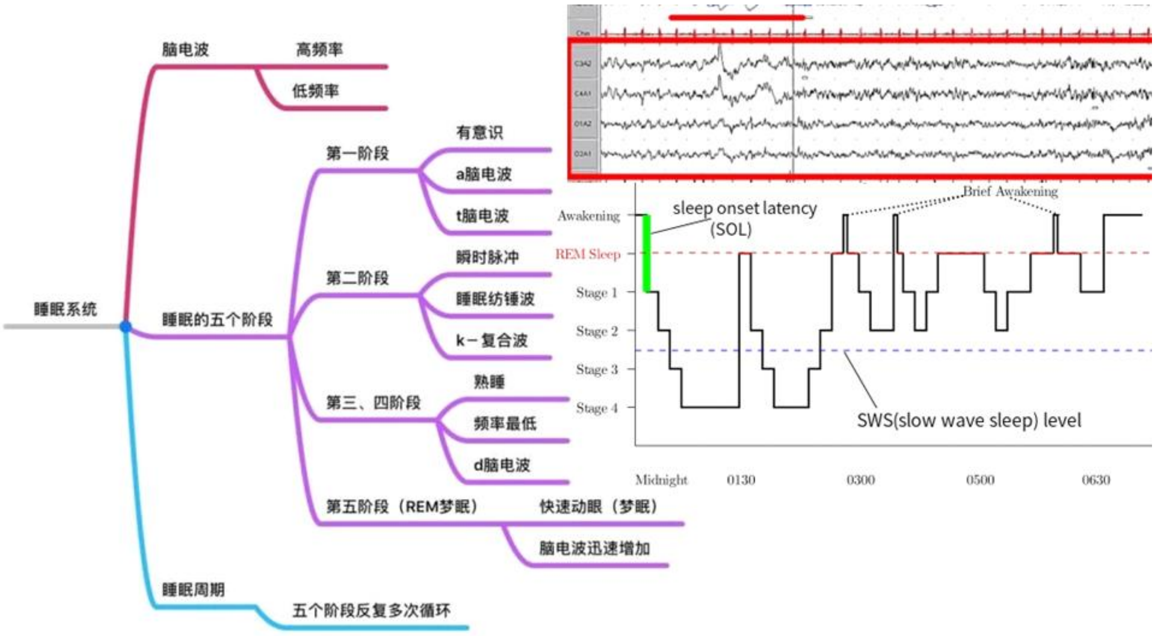
如果你有醉酒的经验会晓得，微醺时的时间是加速的，而酩酊大醉后的时间是减速的。你在快乐高频时时间是加速的，你在痛苦低频时时间是减速的。在下一节中我们会具体地专门讨论这一主题。

我确信，现在你可以看到，这种在醒着时经常经历的、独自的内在心理时间，与在梦中体验到的时间感之间的相似性。这是为了向你展示醒时的自己和睡时的自己之间的另一个相似点。换句话说，它提供了另一个证明，证明它们确实是同一个“自己”，而它们之间的任何划分，都是人为的。

细语社 www.xiyushe.org

心理医学家利用脑电图记录志愿者在睡眠内的“快速动眼期”(rapid-eye-movement，简称 REM）与梦的关联。

快速动眼期中，在慢波睡眠里，两只眼球可以分别朝不同的方向转动，眼球运动与梦中所见到的视觉景象有关。



在脑电图的监控下，我们发现，梦被记录发生的时长与梦境的时长不成比例：很漫长的一段梦可以只发生在不到一分钟的时间内，而被从梦中唤醒的受试者就算快速地简单叙述一遍也需要用掉十分钟左右；再有就是梦前身体会出现假死状态，而梦中肢体会随梦境的内容运动，包括眼睛关注的方向。1962 年的实验中证实，前脑被完全摘除的猫也可能出现 REM 睡眠。猫的脑被切掉并不影响其做梦，虽然醒时它没有任何思维反应与记忆觉知。

一旦伪装模式被创造出来，智性在操控这些伪装模式方面就极为重要。你们已经创造了自己的世界，而智性应当帮助你们驾驭自己所创造的一切。当然，智性还有其他重要的功能，我会在稍后列举。

然而，无论怎么强调都不为过：你们远远不止是自己的显意识。你们所拒绝承认的那个“自己”，恰恰是你们整体自己的一部分，而正是这个部分，确保了你们在自己所创造的物质宇宙中得以生存，并且，它还是你们与内在实相的连接点。

归根结底，内在实相才是唯一的基本实相。正是它不断赋予你们创造伪装模式的能力，同时，它也蕴藏着你们最迫切需要的知识、直觉和记忆。如果你们希望真正理解自己，或者如果人类希望演化到自身的最高可能性，那么，这些都至关重要。

唯有运用这个内在的自己，并承认且理解它的功能，人类才能真正发挥自身的潜能。外在感官无法引领人类实现其内在驱动力所指引的目标。同理心是我们之前简要讨论过的第一内在感官在物质层面的显现，但这仅仅是最浅层的表达。

感同身受、心心相映的同理心是第一内在感官，扭曲时间、跨维度进出的心理时间是第二内在感官。自我灵魂的进化与人类文明的进化，都不能仰仗所谓的科学，因为它是建立在伪装假像上的。我们的出路不能基于水中月镜中花，而是需要觉醒内在自我。

细雨社 www.xiyushe.org

从物理文明转型步入精神文明，从蒸汽时代走入电子时代，下一步我们是要进入心灵时代还是人工智能、造梦时代，每个人用自己的行动在投票。

除非人类学会使用这种内在感官，否则他很可能会失去他已经获得的一切。我以后会更多地沿着这个话题展开。我想现在我要结束这节课程了。我不想让你们睡得太晚，尽管像往常一样，我可以继续讲几个小时。我非常高兴我们能够以这种方式交流。在我们之间的这种会谈发生之前，你们自身的某些发展是绝对必要的。

某种程度上使用内在感官的能力是必要的。我无法完全解释清楚，但在某种程度上，我依赖于你们的一些能力，我以后会谈到这个问题。如果你们希望稍作休息再继续，那对我来说完全可以。不过，

我还是把决定权交给你们两位。

（珍的感觉和上次休息时差不多。现在课程结束了，她意识到，在整个过程中，她几乎没有感知到自己在做什么。然而，她并不像平常那样感到疲惫。不过，我们没有继续下去的打算。）

在这里，巨大的机遇、全新的文明转折点已经出现。人类，我们这一版的人类；地球，我们这一层面上的地球，进入了自己的高考期。如果你在语文考卷上写满代数公式，那不能证明你的数学有多优秀，只会让你进入复读生的队列去喊冤。人类现有的知识救不了你和你的种族，要不参与并完成自我的内在觉醒，要不跟随着这一版的实相沉沦入那至暗的深渊，失去所有的一切。

那无上荣光的地球和被格式化了文明的地球同时存在。你可以选择自己与自己的孩子们跟随哪一条巨轮去往哪一个港口。一切都已发生，正在发生，将要发生，而选择权就在每个人自己手里。

（“赛斯，这次课程太棒了，不过我们决定今晚到此为止。”

我们通过通灵板向赛斯道了晚安。赛斯自动回答：）

好极了。晚安，是的。

（珍说“好极了”指的是课程。课程在 11:51 结束。）

（由于赛斯在接下来的第 24 节中会讨论这一话题，我将背景资料插在这里，以避免在课程内容中插入如此冗长的问题。

1964 年 2 月 8 日，星期六晚上，我经历了三种截然不同、非常奇怪的感受。

细雨社 www.xiyushe.org

那天晚上我们家里有客人。我刚喝完第一小杯酒，一种感觉从脚下席卷到头顶。这感觉像被放大的刺痛或激荡充满了全身，从双腿冲上腹腔和胸腔。我觉得自己似乎要被抬起并卷走。第一次的感觉没有接下来的两次那么强烈。它第一次席卷而过时，我怀疑是酒精的作用，但其实我喝得非常少。

我静静地等待，一会儿，这种感觉就消失了。我当时正坐在沙发的扶手上和客人聊天。我感到一种奇怪的感觉，这感觉似乎既与谈话的主题相关，也与我内心感知到的某种信息或交流有关。我相信，每次这种感觉袭来时，我都在谈论其他人，比如亲戚、孩子，或者可能是父母。

接下来的两种感觉出现在稍晚些时候。第二次可能是在晚上 11 点半之后，我们正坐在桌边吃东西。这次的感觉非常强烈，以至于我放

下手中的三明治，摘下眼镜，因为我完全不知道接下来会发生什么。这种感觉的浪潮强烈地冲刷着我。

尽管周围每个人都在大声交谈，但我却有一种奇怪的感觉，像是内心传来的无声声音，像在无声地吟唱或哭泣。我还感到，或者说感知到，甚至可能瞥见了一个巨大的滑道、通道或某种形状的东西，从我的上方，或者至少是我的身外延伸到我的体内。这次的感觉让我感到些许不安；我当时甚至想到，这可能是一种症状发作，尽管完全没有疼痛感。我胸口的感觉非常强烈。现在回想起来，我相信那时我可能隐约意识到，这也许是某种试图与我沟通的尝试，来自一个我不知道的地方，或者是一种预兆的警示。我记得自己想到了年迈的父母，但不太确定。

第三次发生在凌晨 12:30 以后，我正站在厨房门口和珍聊天。这次的感觉没有前两次那么强烈。即使如此，我还是没有足够的急智去利用它，比如直接提出一些问题。我太沉浸在这种感觉中，完全被它席卷，无法立刻采取客观行动。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，到了第二天，这段记忆依然挥之不去。这究竟是什么？或许赛斯会知道。

写下这些的时候，我突然想起了大约一年前的类似经历，不过那次感觉轻微一些。那是在我艺术卡片公司工作时发生的，时间是中午。当时我一个人在美术室里，坐在办公桌前吃午饭。然后，这种感觉从头到脚席卷了我。

没有任何预兆，也没觉得疼，但它的突如其来让我趴在了桌上，吓了一跳。我当时一度怀疑是不是生病了。幸好，这种感觉很快就消失了，再也没有回来。那会儿美术室只有我一个人。

我记得自己站起来，在房间里来回踱了几步。很快，我就把这事抛在了脑后，直到现在才想起来。后来，在最近的一节课上，赛斯提到我曾经呼救过。那会儿我还在艺术卡片公司上班，离辞职不远了，那段时间身体一直不太好。

此外，上周六这次经历时，我也不在最佳状态。我现在仔细回忆起来，一年前的那件事，我好像从没跟珍提过。现在我想知道，是不是我又在无意中呼救了？这次的经历，是不是某种回应？）

罗在经历自身载具体内的乙太体状态改造和调整。这种“症状”，有时是自发的、不受控的。症状可以很多样，很多修行者、尤其是自修的居士，会在这一环节被吓到，并因此退缩。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-3-24.1

第 24 节

前情摘要：

用扑克牌可以锻炼自己的直觉力。

灵魂们多数时候是有自己一个剧组班子的，相互匹配着，一起抱团演绎一个个的故事。死亡不过是剧目间的中场休息，生死不过是剧情的需要。

灵魂想从低维伪装层中毕业，有三个必要的条件：

1、做一次父、一次母，体验完整的人生经历。

细雨社 www.xiyushe.org

2、学会凝聚与有效利用生命力，进而有效地达成灵魂某一具体特长的充分发展。

3、内在可以做到了无遗憾、没有牵挂，外在不被他人挂怀祭拜，这样就可以安然地离开此意识层了。

看似这三个条件特简单，可是很多灵魂数万年来回折腾，就是无法毕业。因为一旦来到人世就忘了去拓展灵魂的特长，而是去追溯各种“技与术”、研究知识和学问这些伪装层的劳什子。

要做到没有牵挂，需要走的时候内心没有任何不甘与如果，这就极其难了；再加上必须没有子嗣年年祭拜、瓜葛不断——你能放下、

后人不放下也是白搭，只能滞留在中间层或滞留层，平复他们的思念、牵挂、需求，一场场地演戏下去，涟漪不断。

为了达成这一点，宗教里有了出家一说。佛教、基督教、天主教、伊斯兰教，都告诉进内院的弟子不可有后。不是不可有性，而是不可有后，就是这个原因。

赛斯告诉我们，我们所在的这个所谓的现实与地球，不过是一个面。一个层面，就好像是一本厚厚的书中的一页。地球不是我们专属的星球或平台，只是一个背景道具。我们所谓的物理宇宙和真实的宇宙根本不沾边，只是一个全息投影的衍射品；我们的所谓现实不比我们的梦境更真或更假，都是内在潜意识通过生命力投影营造出来的产物。

细雨社 www.xiyushe.org

想要破幻、甄破此伪装层，要用到第二内在感官，即“心理时间”。

第一内在感官是同理心。同理心让你可以与万有、众生形成交互共鸣，即连通意识网格；而心理时间让你可以亲身体验到内在时间与外在时间间的明显差异性，进而了悟到时间是幻相、时空是幻相，知道真实与现实的确切定义。

最后做出自己明智的选择：自己的一生到底是跟随载具我的欲望、角色我的剧情，还是内在意识自我的热忱。

第 24 节 三个时间，第三内在感官，时空物人魂鬼六问结束

1964 年 2 月 10 日 星期一 晚 9 点 按指示

（晚饭后，我们出门买了一台录音机，直到八点半才带着它回到家，然后研究了一番，直到 8:45。之后，我们静坐下来，准备开始课程。像往常一样，珍开始紧张起来。我们坐在通灵板前，指尖刚碰到指针，它就拼出了赛斯的问候语。赛斯自动回答：）

晚上好！

（“晚上好，赛斯。为什么珍在每次定期课程前仍然会紧张？”珍传述：）

我以前解释过这个问题。正如她自己所说，在课程开始前，她总会有些迟疑和怀疑，因为我是透过她来说话。内在感官还不习惯如此自由地运作，这让那个无所不在的自我感到不安，有时候甚至会让它心烦意乱。

（珍的眼神已经变得深邃而内敛。她开始快速踱步，停在我的书桌前，随手在记事本上划了一下，掌心在纸面上留下了些许湿润的印迹。她的声音依然正常。）

通常在这些课程中，只有一种内在感官在强力运作。但正如我在上节课提到的，人们不会轻易相信任何发生在自己身上或内在的事情，除非他们能有意识地觉察到自己在做什么、如何做，以及为什么做。这一点困扰着鲁柏。我听他提起过，很多时候，在正式开始课程前，他的脑子里一片空白，而这时，我那些精彩的论述就要开始了——请原谅我这一点点自恋。

鲁柏想知道，这些话到底是从哪里来的。他仍然想确认，我是否只是他潜意识的一部分——我得承认，这个想法让我觉得相当可怕。他希望以一种他的显意识能够理解的方式，找到确切的答案。这是我们的第 24 节课，而我仍在努力向你们解释这个问题。

这就好比，我正在某个频道上操作，同时还在教你们如何调整其他频道的拨号。当你们的熟练度提高——我当然希望如此——那么在你们的帮助下，这些课程将大大拓展。此刻，你们接收到的内容，相当于一个微弱的信号，或是遥远而细小的声音，或是一幅模糊的影像。而在未来，正如我所说，这个维度会拓展。你们自己的内在感官，将会增添比你们此刻所能想象的还要丰富的实相。

在早期课里的珍，好像是敌后地下党的电台，每每深夜聆听上级指示的时候，难免有忐忑和紧张。此刻的珍虽然已经经历数月的赛斯培训，但还很稚嫩。其成长是迅速的，不过还继续受困于自我的理性和头脑逻辑中，渴望用已知的科学理念去解读这些“非科学”的跨维度灵界知见。就好像渴望用英语原汁原味地表达出《道德经》中的精华，语种的不同让很多只可意会不可言传的韵味不能理解得那么透彻。

赛斯有着自己的一套全然的、独立于我们世俗的逻辑和名词体系。这些语言自成一体，形成一种文化语境，在这个语境中一切都是自洽与唯美的。但转译的过程中，因为我们根本就没有这样的对等词义，就会带来误解或理解上的遗失。

当然赛斯在多维空间内是知道珍在多年后可以达成怎样的境界与

成就，它并不担心自己面对的是一个榆木疙瘩，只不过打磨与雕琢是需要过程的，尤其是最初去掉世俗认知这坚硬的壳窍时，很费功夫，需要很小心。因为真相有时与我们所知的常识相差甚远，而又无法在伪装层用什么来印证真理——伪装层有其自身的“道”，进入其中就必然被扭曲。就好像你透过红色的镜片，看见的一切都是变色的。基础频率决定了你的所见。

而摘掉这层滤镜的过程，会遭到角色我顽强与极力的抵抗。

亲爱的约瑟，有一种内在感官，它在某种模糊的层面上与你的内在影像相对应。也就是说，你在灵视中会不经意地使用这种内在感官，但由于缺乏持续的训练，你所看到的往往是模糊的，而且无法长时间维持。

细雨社 www.xiyushe.org

你当然熟悉早期电影的画面——无声的静态影像、怪异而僵硬的动作，以及那些经过各种技术修饰的彩色电影之间的差别。在我们这些课程的尝试中，你几乎还不清楚“相机”是什么。

这里的差异，确实无法用语言来准确表达。换句话说，你正在尝试使用的感知器官，与外在感官有着极大的不同。然而，内在感官所传递的印象，远比外在感官所能提供的要更为深刻。当我们的课程真正取得进展时，你将获得的体验，会如同你习以为常的外在伪装世界一样真实。

也就是说，你将获得视觉、听觉、嗅觉、触觉的对应体验，并由更广阔且真实存在的内在对应物加以丰富。你现在很难维持你的内在视觉，因为你试图按照物理伪装时间的方式去调整它，而这从一开始就是错误的方式。正如我在上一节课提到的，你其实已经掌握了

一条通道，一条相对容易进入的路径，那就是所谓的心理时间。

第三种内在感官是内在觉知力。

之前我们说过，同理心是第一内在感官，它让你可以有能力与有资格连接入集体意识实相；而心理时间是第二内在感官，它让你可以从本层面的伪装中剥离出来，进入到不同时速的其它意识位面中。但在这里的剥离的过程中，如果你继续以本伪装层的时间作为参考坐标，那无疑是把自己与虚假的幻相所绑定，而失去了精准调频的能力。

就好像你在扮演一个虚幻小说里的角色，那里剧情里有一个架空的年代与时间体系，而你依据这个时间来思考与比对其它摄影棚中其它戏剧的时间线，就会感到无比地困惑。因为同一个时间节点上，各种相互冲突的信息与剧情，都如此真实，又都彼此矛盾。当你走出自己的剧本与剧组，在整个摄影基地的各个大棚中参观时，哪场戏比你的剧组更“真”？哪个又更假呢?

细雨社 www.xiyushe.org

每一个摄影棚内都有自己独立的时空设定和剧情脚本，而那些等待入场的群众演员们在大棚间匆忙地跑来跑去。这些未上场的演员就在内在的时间里，被你的心理时间所感知到。心理时间没有一个标准的时速，你进入哪个摄影棚、哪个剧目，那里的故事时间就是那个场域内的时间——按照剧情的需要，几分钟的内容可能会拍摄得很细腻，而数百年的时间不过一行字幕带过而已。

在不同的伪装体系内，外在世界是可以雷同或全然不同的，没有哪个是所谓的原版而哪个是衍生品；同样地，频率表现形式与时速的不同让各种扭曲附带了不同的感触方式。

以上为：皮影戏、黑白字幕默片、彩色电影、3D 电影、全息立体电影、木偶戏、像素电影、二次元电影、话剧、VR 沉浸式电影。

细雨社 www.xiyushe.org

在这些表演形式后，都存在着伪装和表现力自我局限的扭曲，但在你沉浸其间时又感受到同样的故事性真实。

在初学者开启内在感官与逐渐熟练运用内在感官的过程中，也会渐进式地经历这一发展过程：从零星的几个模糊的无声的画面（皮影戏）到连贯的黑白的无声小视频，慢慢地你可看到颜色，感受到景深与味道等多重信息；再进而你可以融入到那其中，甚至和那里的演员形成互动。

不管那是发生在所谓的过去、未来或其它的平行的现代，一旦你

进入那个层面，那个层面的规则之力就会把你扭曲成与伪装成那个位面的相。就好像飞碟与外星人进入我们的实相后也同样遭到了扭曲，我们所见与它们所是是全然两码事。

而每个剧场内都有自己的时间背景、时代格局，哪怕它与我们99%相雷同，但故事与历史情节可以是完全两码事，未来也不在一条连贯线上。那个层面上也有一个你、你的爱人、你的父母、孩子，他们从皮相、名字上可以与你的一样，也可以全然不同。你不是原版，他也不是，不存在真假之说。每个你的故事也都不一样，也没有哪个是原版。

外在感官只负责收集信号，而内在感官可以传递情绪与感触，甚至可以看到对方的思想，读取对方的记忆，这是外在感官无法企及与达成的。

细雨社 www.xiyushe.org

同理心让自我可以共鸣到其它意识散发出来的意识波，并减少解读中的理解扭曲；

心理时间让自我可以有弹性地进出于各个伪装层，而不执着于某一时速或某一标准答案；

内在觉知力让内在感官的五感犹如我们所熟悉的外在感官一样有效无障碍地运作。

这一点与内在感官之一——第二内在感官——密切相关。你必须在

心理时间的层面上尝试调整你的内在视觉。你可以看到，我们在这个过程中有多么受限：我们试图用外在的概念来帮助你理解内在的信息，而两者虽然紧密相连，但本质上又是如此不同。例如，当我告诉你，第二内在感官类似于你的时间感时，这确实能让你对它有所理解，或至少产生某种感觉，但与此同时，我也知道，这种比喻可能会让你混淆两者，把它们看得过于相似。

或许我可以稍作澄清：你对第二内在感官的体验，会有点像你对心理时间的感知。我会进一步深入探讨这一点。现在，我建议稍作休息。顺便提一句，我对你的新电子玩具也有些话要说。

（9:26 休息。在这段独白中，珍的声音一直保持正常，整个课程过程中也没有变化。她的手现在感觉很凉，她说之前曾短暂地感到手部沉重或肿胀，但这种感觉随着她的紧张情绪一起消失了。然而，当她再次开始传述时，她的节奏明显加快。9:29 继续传述。）

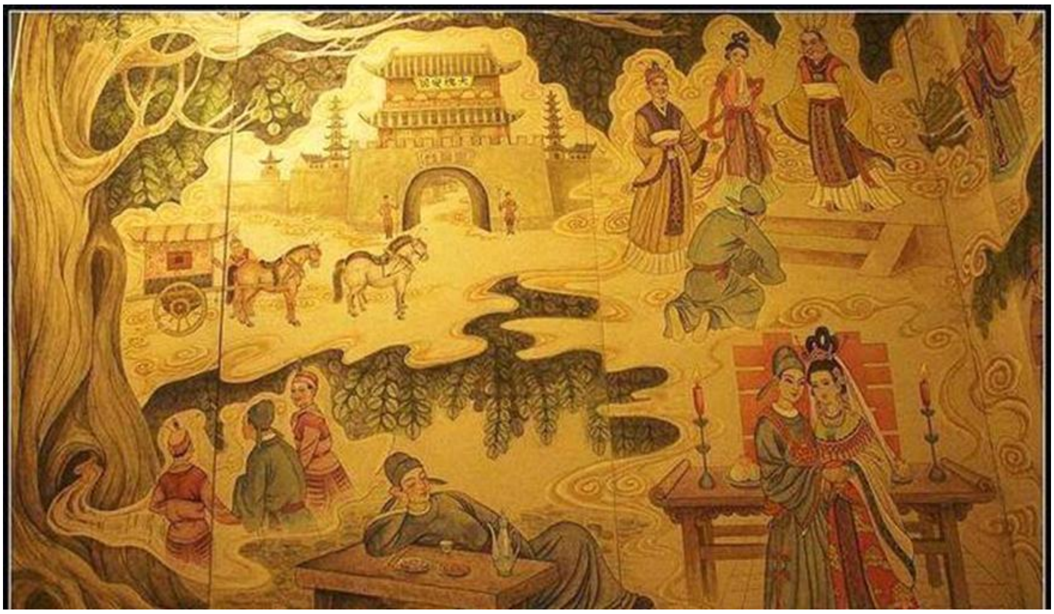
细雨社 www.xiyushe.org

现在，有一点我想特别说明，那就是关于你的内在视觉，亲爱的约瑟，以及任何类似的感知，无论是通过影像还是其他方式。

首先，我们以后会使用一个不同的词，而不是“感知”，因为“感知”这个词在这里有些误导性。

任何通过内在感官接收到的信息，都会存在于你的心理时间之中。我之前也提到过，心理时间在睡眠期间和意识安静的时刻运作。现在，在梦境以及梦的架构中，你会有经历了许多小时，甚至数天的感觉。但这些你在梦中“经历”的时间，并不会被你的物理身体所记录，它们处于你的物理时间伪装之外。

举个例子，如果你在梦境架构中经历了两天，你的身体并不会因此而老去两天。



成语典故：黄粱一梦

典出唐代《枕中记》：

开成七年，有卢生名英，字萃之。于邯郸逆旅，遇道者吕翁，生言下甚自叹困穷，翁乃取囊中枕授之。曰："子枕吾此枕，当令子荣显适意！"

细雨社 www.xiyushe.org

时主人方蒸黍，生俯首就之，梦入枕中，遂至其家，数月，娶清河崔氏女为妻，女容甚丽，生资愈厚，生大悦！于是旋举进士，累官舍人，迁节度使，大破戎虏，为相十余年，子五人皆仕宦，孙十余人，其姻媾皆天下望族，年逾八十而卒。

及醒，蒸黍尚未熟。怪曰："岂其梦耶？"翁笑曰："人生之适，亦如是耳！"生抚然良久，稽首拜谢而去。

经此黄粱一梦，卢生大澈大悟，不思上京赴考，反入山修道去也。

我们一生百年，对于灵界来说不过不到一根烟的时间，就好像你周末无聊找部电影看的感觉差不多。心理时间与各个位面上的时间不是一比一的关系。各个层面上的故事内时间与时间也没有什

么真实的关系。在伪装层里的一生，所有登场角色、路人甲乙丙、父母、妻儿，连同自己，各个都确有其事，但各个角色、包括自己，都只是意识投影而已。

当然，在你演绎这一大梦时是不自知的，除非你能做到解离，从梦中把自我意识剥离出来，让梦成为清明梦。不过清明梦也还是梦，是梦中梦。清明梦可以让内在意识我拿到角色的主动权，而不跟随着梦境颠沛流离。

我相信你能看到，这可以引导我们探讨许多方面。首先，心理时间是内在实相不可分割的一部分。尽管你的内在自我仍然与肉身相连，但在梦境架构中，你却不受某些关键的生理影响的限制。你的梦境似乎让你体验到了一个独立于钟表时间的时段，而在这方面，我还有很多话要说。就你的内在视觉而言，你同样可以达成对持续时间的实际体验。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，一旦你们试图将这些内在视象置换到物理时间的分钟刻度上——也就是钟表时间的单位——那么你们就会失去它们。我相信，许多时候，在所谓的白日梦状态下，你们已经暂时忘记了物理时间，而在意识到之前，内在持续性的体验已经悄然渗透进来了。所谓的物理时间，也就是钟表时间，是你们最晚期、最人为的一种伪装。它与你们所处的特定实相层面毫无关系。它完全是人类的发明，而你们的动物同伴对此一无所知，安然自得。

梦中我们就在使用内在感官，包括内在视觉、触觉、心智、听觉、味觉。内在世界中的内在实相也有时间，虽然那时间也是心理时

间幻化出的一种假象。梦里的时间可以很跳跃，也可以很连贯；所见的片段可以是有序展开的，也可以是混乱颠倒的。

当我们用逻辑去思考内在经历时，时空的错位让外在的时间质疑内在的心理时间，而我们的物理时间，或晶体的，或齿轮的，或日晷的，或沙漏的，其实都是游戏道具而已。你的一天确实是由 24 小时或 86400 秒构成，但你是否想过，如果一天被制作成视频，并以倍速播放，那视频中的沙漏、日晷、齿轮、晶体的时间一秒还是一秒吗？好像是，又好像不是。

时间的快慢并非常数，而是根据观察者观察的速率而发生着显著或不可察的扭曲。可以在一秒内插入一年，也可以把一年浓缩成一秒。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-3-24.2

在丹麦时，你自己也曾摆脱对钟表时间的意识。对于几个世纪前的人们而言，钟表时间并不重要。从现在开始，我会区分“物理时间”和“钟表时间”——物理时间与昼夜交替、潮汐涨落和季节变换相关，而钟表时间，我只会在绝对必要的时候提及。

钟表时间比物理时间有着更加显著的扭曲。在地球上，钟表时间是一个标准的恒定的常数，全球的一天都是 24 小时，一年都是 365 天。但全球的春夏秋冬各自不同，白天黑夜相差巨大，一年、一月真实的时长是相差甚远的，为了弥补这些钟表时间与物理时间的差别，我们有了夏令时，有了闰月、闰年等人为地对时间的

计数法的调整。

其实物理时间最准确的计数就是星辰黄道十二计数法，但就连这个计数法也是很不稳定的，因为银河系自旋过程中空间密度的不同，太阳系与各星系的飞旋速度也拥有很大的差异。就连地球自身的自转方向也是周期性变化的，太阳一会儿从东边升起，一会儿又从西边升起，因为南北极会定期对换位置。

心理时间能够顺畅地融入物理时间，这本应让人们能够在内在世界与外在世界之间相对轻松地游走。心理时间可以被置换到物理时间上，但它无法在被人为切割成无数小时与分钟的日子里自由流动。钟表时间的概念，是人的显意识自我出于多种原因所创造的，其中最主要的原因是恐惧。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你可以进入到冥想状态，哪怕是很浅层的，你可以做一个实验：在内在世界里，你在自己的手腕上显化出一块手表或一个大钟楼，看看现在你观察的这一刻是几点，然后你用意念开始扭曲那钟表上的时间之流速与方向——你可以让它定在某秒，或慢如乌龟，也可以时间倒流或飞驰如轮。钟表时间在意识里不过是一个玩具。而现今的人类把它当作计量衡而奉为思想与科学的基石，却不知道，信赖钟表时间的我们就好像把冻僵的毒蛇放入怀中，好心却极其危险。

改天我们会有几节课专门探讨演化的问题，其中将讲到钟表时间的

出现，以及它所带来的种种影响。毫无疑问，这对人类来说是一场悲剧，而它的诞生在很大程度上源于那场突如其来的、不可预测的二元分裂，正是这场分裂降临到了人类身上。

物理时间，或者说钟表时间，是人类的显意识自我发明的，其目的是为了保护自我本身。这源于一种错误的二元存在观念——也就是说，人们认为，有一个可预测的、有意识的自己负责思考和行动，而另一个不可预测、几乎是自动化的自己则负责呼吸和做梦。于是，人类设置了界限，以保护那个可预测的自我免受他所认为的不可预测自我的影响，最终的结果却是，他把完整的自我一分为二。

最简单的例子：

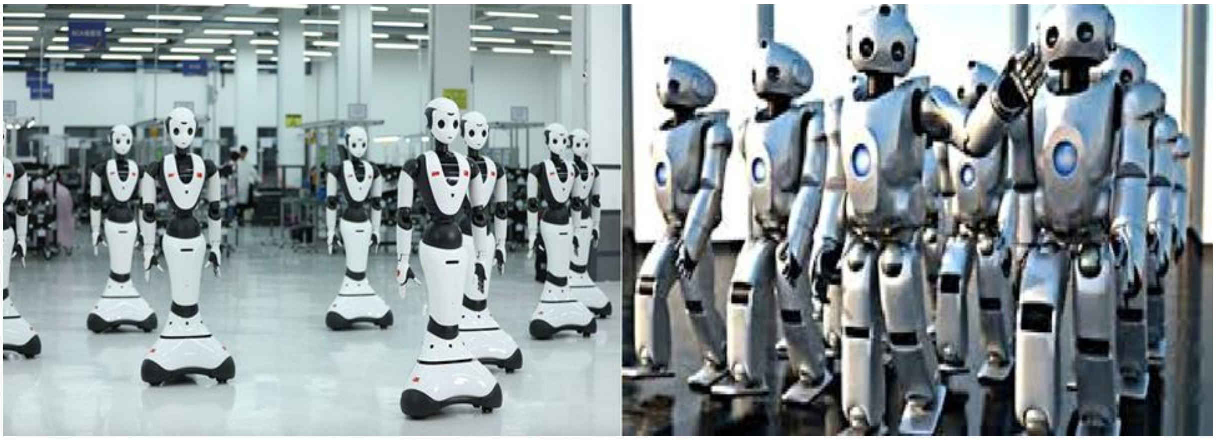
在我们不依赖钟表时间时，我们是依靠自我感触来生活的——我累了就休息，我精神饱满了就醒来，我饿了就吃东西，我有精神头就写书……但现在的人们却是：我 6 点 30 分要被闹钟叫醒，8 点要赶到单位，还没有到 12 点不能去吃饭，才下午 4 点无法离开疲惫的工作，离深夜 12 点还有半小时，我再刷会儿手机。

细雨社 www.xiyushe.org

钟表时间让我们不再尊重自我的感触与即刻的需要，让生命不再自然地流淌，而是被自我强行框架在违背自我需求的轨道上，僵化刻板地生活在科学的逻辑里，忽视内在自我，也无视自然的作息。在物化了自我的同时，把自我从自我中对立了出来，把自我意识机械化成了齿轮，因此失去了觉知和弹性。

不能随意，也就不再在乎“意”；没有了自我的意，也就无法跟随这个意来经营人生。渐渐我们因此从克制自我，到忘却自我，

最后忽视自我，被资本管束成齿轮般的机器人。



钟表时间的发明，并不是唯一一个出于这种动机而错误创造的“自我残割装置”。人类还发明了不少东西，用来自我防御，让自我的一部分与另一部分隔离开来。这种恐惧，你几乎可以从这个物种的各种传说和幻想中一路追溯下去。

我建议稍作休息。休息之后，我们将探讨这种恐惧的一些根本原因——人类曾经感受到，并且至今仍然感受到的恐惧。事实上，人真正害怕的，是他自身内部那些表面上看来存在差异的部分。而他却把这种恐惧投射到了他认为最缺乏反抗能力的那部分自己身上。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，亲爱的朋友们，这是个极大的误判，因为他所否定的那部分自己，所爆发出的反击之力，远超他的想象。

我们很畏惧随意性，总觉得随性会带来懒散和低效率的配合，我们标尺了可见的一切：长度、宽度、高度、重量、频率、时间，乃至思想与认知。一切都被二分而定性出是与非，在精准中高傲地讴歌着数学与科学的进步。

我们所否定的、不信赖的、认为是涣散的随意性，其实却隐藏着通往更高文明的秘径。自然的生活、随性的洒脱、直觉的应用、

梦与潜意识智慧的应用、心灵感应、灵感的迸发……所有无法量化和度量的东西才是一个种族走出幼稚园时所需具备的品性。

我们每个人与生俱来都拥有的东西，在出生后几年内就被社会与父母有计划成体系地抹杀干净了，从一个个圣灵沦落为凡夫俗子，每天沉沦与挣扎在这滚滚红尘中，“享受”着现代文明的红利。直到有一天满身伤痛地开始再次反思自己的前半生，才有些许机会明白，原来童真是最宝贵的纯粹；问自己：“能婴儿乎”？却发现已然亏欠了太多。

哦，我差点忘了。无论如何，先休息一下吧。如果今晚我没那么幽默，那只是因为，有时候要通过你们的脑袋传达些什么实在太困难了——尽管你已经尽力帮我推了一把。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:55 休息。珍说，在传述过程中，当她暂停时，她能够感受到正在讨论的主题的整体概念。它仿佛笼罩着她，但信息量过于庞大，以至于她无法立即完全理解。她感觉赛斯会“抽回”这些概念，每次只释放一小部分给她，以连贯的句子形式表达出来。

休息时，我还提到，我希望赛斯能谈谈我上周六晚上的感受。我面前的桌子上放着一份打字整理好的描述文稿。珍的声音正常，她穿着袜子在屋里踱步，然后在 10:02 重新开始传述。）

概念需要以模式的形式组合在一起，我们才能进行交流。而我必须将概念从这种模式中“解开”，这并不容易。

这有点像要把某个特定的词，从它所携带的强烈情感联想中剥离出来。我所体验的是由概念构成的模式，而你们则通过语言与联想来

理解事物。

当我透过鲁柏说话时，我必须将概念从模式中拆解出来，这有时候会让我“少了一截”，因为对我而言，自然的体验方式是整体性的概念。但与此同时，我又不得不将一些极为重要的资料暂时搁置在一旁，因为除非以连续的语言形式呈现，否则你们无法有效地吸收。

当我们使用语言来诠释复杂的、非本层面上的事物与理念时，名词的故有概念很大程度上会自动地扭曲它多层、多维、多元的模糊含义。就好像一个多意字失去了其语境而无法被精准地理解一样。单就“时间”这一个名词，我们已经发现它从简单的时之间隔，被延展开成为钟表时间、物理时间、伪装外在时间、内在时间、心理时间等不同的面向。

细雨社 www.xiyushe.org

我们对话需要用到无数的名词与概念，但这些与我们认知很不同的非物质的、非本层面的、非伪装的真理，却需要用我们已知的本层面物质的伪装名词来表达。这是一个非常艰巨的、困难的任务。

名可名非恒名，道可道非恒道。无名天地之始，有名万物之母。

内在感官协同运作的一大优势，就是能够整体性地体验完整的模式。这种能力很难被稀释，就像试图一滴一滴地削弱它一样。

我想谈谈约瑟那天晚上的经历，同时也想深入探讨“灵魂”这一概念的发明。

对我而言，这些主题在一个整体的概念模式中是紧密联系、相互关

联的。然而，我必须一次只传递给你们一个主题，并且需要花费好几页纸，才能把它们之间的联系讲清楚。

人类一直有两个弱点——缺乏耐心，以及对自己所处层面的伪装模式过度专注。正是这种不耐烦，使他试图通过审视外在世界来认识自己，而不是向内探索自身。

最高深的数学莫过于奇门遁甲了。它计算的是天道、人道、地道、神道、运道五盘的交错事“迹”，从轨迹中找到时机。可是一个关注于普通科学的人是很难在短时间内理解奇门遁甲，并做到了然于心运用纯熟的。而让一个奇门大师给一个科学家讲明白其中的奥妙也绝非简单的事情——每一个步骤，每一个理念，每一个名词，每一个术法，都是极其宏大体系里的一个点。这些点构成立体多维的蛛网，牵一点动全身，每一点想要理解透彻都需要其它知识点的辅助；理解辅助知识点，还需要理解辅助这些辅助知识点的认知节点。

细雨社 www.xiyushe.org

这还是在全然虚心空怀以待的状态下，要是满脑子都装满了伪装实相和故有成见，抱着批判、质疑、挑剔的意图，用驴唇不对马嘴的理念强行质疑自己全然不理解的未知，那就更难窥见其本质了。

例如：查尔斯·厄普敦在他题为《敌基督的系统》的批判专辑中断言，罗伯兹的“多重人格”实则源于对死亡的恐惧。他认为，赛斯资料不过是起因于对基督教和东方宗教的误解。

心理学家兼超心理学批判家詹姆斯·阿勒卡克认为：“赛斯资料这

所有的一切仅能被当作不值一哂的东西。这出骗局显然需要投入大量的时间和才干，但我们又无从分辨那到底是骗局还是潜意识的产物，总之，鉴于这些情况，实无必要考量超自然力量介入的可能性。”

人们恐惧去靠近自己无法理解的未知。曾经有一个印度的古鲁在英国遇到一个质疑他的科学家，科学家挑衅地问：“你说有灵魂，通过三摩地可以看到与感知到自己的灵魂，那请你证明给我看。”

古鲁谦卑地说：“先生，你需要三年的时间来遗忘你已经知道的，三年的时间窥见你所不知道的，三年的时间理解你所不知道的。现在请闭上眼睛，在黑暗中寻找你的心。”

细雨社 www.xiyushe.org

科学家高傲地大笑：“骗子，我睁大了双眼都搞不明白的事情，你却让我闭上双眼，难道瞎子就能成为智者了吗?”

古鲁摇头叹息道：“瞎子确实普遍比你更接近真相。”

有太多内容要告诉你们，所以很多时候，我只能挑出其中的重点。然而，正如我告诉过你的——甚至你的马尔巴有次也说了实话——这将是你和鲁柏一生的体验。因此，我们确实有时间，即使是在物理时间的框架内，最终所有的资料都会被涵盖到。

在史前时代，人类演化出了自我与自我意识，以帮助他应对自己创造的伪装模式。这并不矛盾，后面我会详细解释。他在这方面做得非常出色，以至于即便一切都已在掌控之中，他仍然不满足。他的

发展是失衡的，过于倾向某个方向。他将自己当作解剖自己的工具。

然而，内在感官引导他进入了一个他无法像操控伪装世界那样轻松驾驭的实相，而他因此害怕自己会失去他所认为的主导权。

人们恐惧内在的自我，很少有人愿意去聆听一个职业心理师把自己剖析得淋漓尽致。如果你会读心术，很快你就不再有朋友了。因为人们比害怕未知更多地恐惧在意识中裸奔。

多数人多少都能意识到自己生活在伪装的实相里，但又拒绝承认或思考这个问题，因为那会引发一大堆自己不愿也无力面对的问题，这些问题让自己高傲的头脑和多年的知识都好像白痴一般幼稚，让自己辛苦经验的人生看起来就像是个笑话。

细雨社 www.xiyushe.org

当家长看着孩子每日沉迷网络游戏不学无术时，一个个忧心忡忡，跟孩子讲："在这虚拟世界里，为虚名假利、金币、等级、排名、荣誉每天熬夜、磨练技巧，呼朋唤友的都不知道对方男女，到头来都是一场空，这样的浪费生命毫无意义；不如看看名著、练练钢琴、背背英语、刷刷卷子，今后能在社会上有名、有利、有钱、有地位、有荣誉、有女人。"

孩子一脸迷惑地看着大人，问："真的有差吗？我知道我下线了，这一切不过是一场经历；你知道你下线后，那些一样不能带走吗？你说我不务正业，咱俩有差吗？"

Y2-3-24.3

大约在这个阶段，“灵魂幻想”或“灵的幻想”（soul fantasy or spirit fantasy）开始出现，并且一直对他产生不利影响。因为它人为地给整体自己的一部分起了一个名字，并赋予其特殊的地位，与另一部分对立起来。然而，正是这个基本概念，也迫使他不由自主地去面对一个事实——“持续存在”的事实，他为其赋予了“不朽”（immortality）一词。

然而，这种概念导致了人类对整个内在世界的迷信态度。人类的一些误解既荒谬又可悲。此刻，我主要想到的是，他给非物质的内在自我，设想了一个由物质伪装模式构成的居所——换句话说，他创造了一个“物质的天堂”和“物质的地狱”。

在这里，赛斯提出了一个我们认知上最常见的标签性错误，即个体性和地域性。

细雨社 www.xiyushe.org

我们在角色意识成熟时，出生后的第 2 个月开始认知这个载具为我，有了从载具我而来的欲望——争夺生存资源的欲望。生存资源包括：食物、住所、关爱、呵护。在这欲望的支配下，会开始排挤家庭内与自己竞争生存资源的其他人。

双胞胎会在吸吮乳汁时把另一个孩子扒拉开不让其吃奶，小鸟会把其它弱小的或未孵化的鸟蛋推出巢穴摔死，幼兽会啃食其它弱小些的幼兽。而这样的行为其实最早在子宫内就可以出现——双胞胎在子宫内会咬对方，甚至吃掉对方，用脐带勒住对方脖子杀死对方。

再长大一些，到三到六岁，会开始排异自己的年长或年幼的兄妹，

并厌恶与自己同性别的长辈；开始有弑母弑父、渴望取而代之、拿到所有财产与所有异性的交配权的念头——这时已经完全地从载具我进入了角色我中。帮助角色我压抑这种理念冲动的是教育。

生物载具的本性是提高自我的生存率与自我基因的复制率，这里与生性的善恶无关。

角色自我即头脑我的本性是：维持角色我的主导权，包括话语权、支配权、财富拥有权、异性交配权、生存权等可以维系角色我持续良好存续的主动性权利。角色我就想活着，舒坦地活着，活得越久越好。

内在意识我即心智我，是由万有本源一路细分下来的。它带着自我的初心与热忱、使命与觉悟而进入角色利用这载具，在这个伪装层里渴望经历自己需要的锤炼，让自己成就自己的特长。但前提就是：要能从载具我与角色我中脱颖而出，拿回主导权。

细雨社 www.xiyushe.org

在一次次的蜕变过程中，载具我、角色我、内在意识我、高我、本我、超我、本源我，一路我们追本求源，但无一例外地一直有一个我的标签，贴来贴去——嘴里说着一体性，但心里一直保留着一个片段的心，只是这个片段变大了些而已。二元对立的二分始终还在作祟，理解了自己不过是钻石切面映射出的一个切面光辉之耀斑，但并没有真的理解什么是本质的无我之心。

在种种方便说里，我们认知到：

✧ 角色我(片段)死后，是鬼魂我；

✧ 摆脱滞留后，是灵魂我；

✧ 灵魂（人格片段）回家后，面对自己的高我（人格）；

✧ 高我看看本我（主人格）那里还有什么项目需要达成的，再给你派活儿；

✧ 本我权衡各个面向，为补助超我（存有）的短板与平衡性给出后续任务；

✧ 超我们构成了一个流动的宏观本源（万有）。

细雨社 www.xiyushe.org

这些看似层层迭迭的独立关系，这些每一个都有独立意识和自由意识的个体，它们所有的却都是一体的不断细分，是一个光源在镜子屋里的不断折射、衍射、反射、散射。同出一处，又同归一所。路径各异，频率各异，经历各异，形象各异，品性各异，却本无差异，殊途同归。

上图细雨图解文字：载具我，角色我，演员我

万有，万存，存有，平行存有，主人格，平行主人格，人格，平行人格

内在世界，内在蓝图，内在实相，人格片段，内在感官，精神酵素，角色我，生命力，外在世界，某一伪装层内，载具我，片段，其他自我，外在感官，潜意识

从上图中我们可以看到，这一连串在各个层面上独立显影的我，都是光影投射的产物。在高维看来，它们每一个都是光之切片，每一个光斑独立地显影在每一层面上。光斑与光斑间在自己的伪装层里，互不可见；但在宏观上，一切不过是光影的串烧，根本就没有哪个点可以被称之为我；也没有灵、灵魂、鬼魂、角色我等划分。这些既真实存在着的层次与自我、又实无一物的各种我

“们”，在不同的视角上形成了相互矛盾的知见定义。

载具是身体我，角色是头脑我，演员是灵魂我，灵魂是内在意识的载具，内在意识是心智我，心智是主人格的人格片段。

当你单独说“是”时，是片面的扭曲；当单独说“错”时，也是偏执的伪装。这就是观点带来的差异，观察带来的坍缩。

（见上图中细雨图解）

我就暂时不再深入这个话题了，先来说说你那天晚上的经历吧，尽管这里还有许多内容值得探讨。

问题在于，要触及背后的某些真相，你必须先清除掉太多误解。而灵（Spirit），尽管被人类披上了种种荒谬的外衣，依然是真实存在的。

我再次建议稍作休息，但请记住我的话：某个夜晚，我们会深入剖析这份资料，一锤接一锤地敲打它，让火花随它们的轨迹四散开来。”

（10:25 休息。休息期间，我们讨论了赛斯明显具备的一种能力——他能够直接“浏览”我们记录下的整整两大卷笔记，而不需要按顺

序翻页或查找内容。我用“看”（see）这个词来形容他的这个过程。10:30 珍恢复传述。）

亲爱的约瑟，关于你在休息时的谈话，准确地说：我能够“感知”概念模式，或者至少这是我能给你的最接近的解释。

亲爱的朋友，这将涉及到我们的“第三种内在感官”，当我们真正进入这个主题时，你会更清楚它的运作方式。它的原理与第一种内在感官完全不同，在另一个层面上，它与你们的“同理心”（empathy）有一定的对应关系。两者之间存在细微的区别，这种区别也正是它们各自独立的关键。

关于内在感官的交流方式，我想再补充一点关于“持续时间”的内容。正如我所说，持续时间可以与心理时间相关，并在其架构内被体验。这里最重要、同时恐怕也是你们最难掌握的一点，就是让心智从“钟表时间”的束缚中松脱出来。

细雨社 www.xiyushe.org

在这种情况下，你完全可以——也应该——允许自己获得这种自由。

信不信由你，这种体验实际上是非常自然的。如果你能够放松，在安静的时刻，你会自然而然地意识到它。

在我们观察的时候，习惯性地把四季做出精准的排序，并认为这

是理所当然，这一认知就是概念模式中的固化模块在起作用，即个人成见。因为它们实际上是同时存在的，只是你按照自己的需要依次轮序地经历了它们——只要几个小时的飞机，你就可以从盛夏的埃及到达冬季的澳洲，或从清晨的罗马来到永夜的北极。所有的季节、所有的时间，同时存在于这个位面上，只是你的角色与你的观点关注在哪里，你就体验哪个。

你可以从中午来到清晨，而非傍晚；你可以在中午 12 点钟起飞，而当天中午 11 点降落。钟表时间与物理时间都是游戏道具而已，只有观察者的心理时间相对真实，当然压根儿就没有“时间”这个东西。

细雨社 www.xiyushe.org

第三种内在感官感触与第一种同理心很接近，都是对信息的采集，不过同理心让你可以感知到其它自我的意识想法、觉受、心情，而感官感触还能返观内照到自己的不同层面。

（我一直有背部问题，此刻突然一阵剧烈的痉挛袭来，强烈到我不得不停止书写。）

你最好站起来活动一下，这才是你应该做的。你本该在这些休息时间里站起来活动一下。你完全没有理由不站起来。附近有些家具可以让你把笔记本放在上面。当然，我应该不必提醒你，那些我如今不再关心的伪装模式依然有其实用性。如果我像你一样依赖它们，我会更善于利用它们。事实上，我以前就是这样。请让自己舒服一点。

（我把笔记本放在我们高高的老式电视机上，这倒成了一张不错的桌子。在这节课剩下的时间里，我都是站着记录珍的传述。）

催眠对你的身体，甚至精神状态都会很有帮助。归根结底，催眠只是一个方法——用来接触整体自己，并通过它所带来的各种效果，让自我意识到整体自己所具备的能力，而自我只是整体自己的一部分。

（珍最近帮我做了两次催眠。这些疗程对我非常有益，每次疗程后都能让我有好几天免受疼痛之苦。）

后背僵痛、肩颈僵直，这一类的问题，是角色我认知僵化、匮乏弹性、黑白分明、逻辑性过强、自我保护、自我捍卫、心理防御性过强的外在显化。持续的紧绷，不活份，耿直、坚守、不知变通。

细雨社 www.xiyushe.org

“我有一张琴，一根琴弦腹中藏；为君马上弹，弹尽天下曲。”

“我有一间房，半间租与转轮王；有时射出一线光，天下邪魔不敢当。”

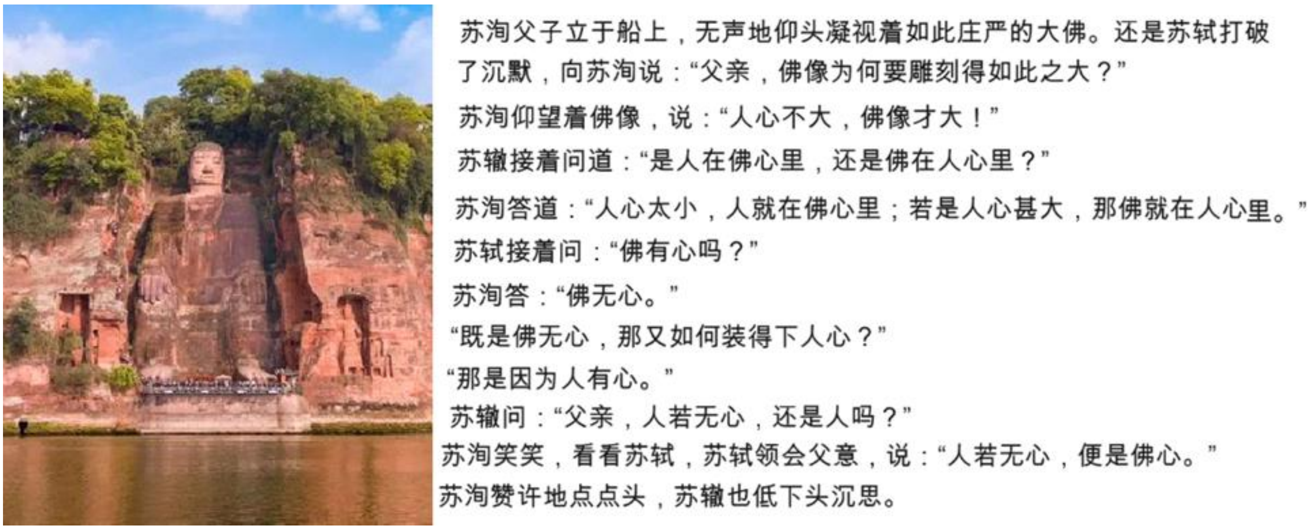
“我有一只船，一人摇橹一人牵；去时拉纤走，归时摇橹还。”

上图：墨斗

都是说木匠的墨斗，却是三重认知的境界：求中正的心中有邪魔，

求声闻的在意于音律，关注流程的只见因果规律。都说一事物，却有种种解读方式。

我们看似生活在同一个世界里，每个人却都只生活在自己的视角里，看到、感受到、理解到、感悟到、觉知到全然不同的世界。



上图文字：

细雨社 www.xiyushe.org

苏洵父子立于船上，无声地仰头凝视着如此庄严的大佛。还是苏轼打破了沉默，向苏洵说：“父亲，佛像为何要雕刻得如此之大？”

苏洵仰望着佛像，说：“人心不大，佛像才大！”

苏辙接着问道：“是人在佛心里，还是佛在人心里？”

苏洵答道：“人心太小，人就在佛心里；若是人心甚大，那佛就在人心里。”

苏轼接着问：“佛有心吗？”

苏洵答：“佛无心。”

“既是佛无心，那又如何装得下人心？”

“那是因为人有心。”

苏辙问：“父亲，人若无心，还是人吗？”

苏洵笑笑，看看苏轼，苏轼领会父意，说：“人若无心，便是佛心。”

苏洵赞许地点点头，苏辙也低下头沉思。

Y2-3-24.4

下面一段可以独立成小品，是罗于 1964 年第一次意识接通宇宙意识后，惊恐不安时，赛斯给出的解释。大家今后如果遇到这样的类似问题，可以有所借鉴。

现在，如果你准备好了，我会谈一谈你那天晚上与内在感官之间那次美妙——尽管有些偶然的——体验。

以下为罗在 2 月 8 日的体验记录：

“星期六晚上，我经历了三种截然不同、非常奇怪的感受。

那天晚上我们家里有客人。我刚喝完第一小杯酒，一种感觉从脚下席卷到头顶。这感觉像被放大的刺痛或激荡充满了全身，从双腿冲上腹腔和胸腔。我觉得自己似乎要被抬起并卷走。第一次的感觉没有接下来的两次那么强烈。它第一次席卷而过时，我怀疑是酒精的作用，但其实我喝得非常少。

细雨社 www.xiyushe.org

我静静地等待，一会儿，这种感觉就消失了。我当时正坐在沙发的扶手上和客人聊天。我感到一种奇怪的感觉，这感觉似乎既与谈话的主题相关，也与我内心感知到的某种信息或交流有关。我相信，每次这种感觉袭来时，我都在谈论其他人，比如亲戚、孩子，或者可能是父母。

接下来的两种感觉出现在稍晚些时候。第二次可能是在晚上 11 点半之后，我们正坐在桌边吃东西。这次的感觉非常强烈，以至于我放下手中的三明治，摘下眼镜，因为我完全不知道接下来会发生什么。这种感觉的浪潮强烈地冲刷着我。

尽管周围每个人都在大声交谈，但我却有一种奇怪的感觉，像是内

心传来的无声声音，像在无声地吟唱或哭泣。我还感到，或者说感知到，甚至可能瞥见了一个巨大的滑道、通道或某种形状的东西，从我的上方，或者至少是我的身外延伸到我的体内。这次的感觉让我感到些许不安；我当时甚至想到，这可能是一种症状发作，尽管完全没有疼痛感。我胸口的感觉非常强烈。现在回想起来，我相信那时我可能隐约意识到，这也许是某种试图与我沟通的尝试，来自一个我不知道的地方，或者是一种预兆的警示。我记得自己想到了年迈的父母，但不太确定。

第三次发生在凌晨 12:30 以后，我正站在厨房门口和珍聊天。这次的感觉没有前两次那么强烈。即使如此，我还是没有足够的急智去利用它，比如直接提出一些问题。我太沉浸在这种感觉中，完全被它席卷，无法立刻采取客观行动。

然而，到了第二天，这段记忆依然挥之不去。这究竟是什么？或许赛斯会知道。

细雨社 www.xiyushe.org

写下这些的时候，我突然想起了大约一年前的类似经历，不过那次感觉轻微一些。那是在我艺术卡片公司工作时发生的，时间是中午。当时我一个人在美术室里，坐在办公桌前吃午饭。然后，这种感觉从头到脚席卷了我。

没有任何预兆，也没觉得疼，但它的突如其来让我趴在了桌上，吓了一跳。我当时一度怀疑是不是生病了。幸好，这种感觉很快就消失了，再也没有回来。那会儿美术室只有我一个人。

我记得自己站起来，在房间里来回踱了几步。很快，我就把这事抛在了脑后，直到现在才想起来。后来，在最近的一节课上，赛斯提到我曾经呼救过。那会儿我还在艺术卡片公司上班，离辞职不远了，那段时间身体一直不太好。

此外，上周六这次经历时，我也不在最佳状态。我现在仔细回忆起来，一年前的那件事，我好像从没跟珍提过。现在我想知道，是不是我又在无意中呼救了？这次的经历，是不是某种回应？”

你的周围环境刚好促成了这种体验的发生。这就像一扇突然打开的门。你不知道如何进一步推开它，甚至可以说，你连如何关上它都不知道。然而，放在不久前，你甚至不会承认自己有过这样的经历。类似的情况曾在更早的时候发生过，而你在意识层面选择了遗忘它。

第一次发生这种情况时，你是在呼救。和大多数人类一样，你对内在世界怀有极大的恐惧。尽管你通过艺术对它有一定的了解，但若不是惊慌失措，你根本不会主动去尝试那个看不见的“门把手”。

不过这次情况不同了。你依稀记得先前的那种恐慌，但仅此而已。实际上，这一次，你是出于强烈的愿望、受到我们这些课程的刺激，以及出于某种好奇心，才打开了那扇门。但即便如此，你还是被吓得不轻。

细雨社 www.xiyushe.org

你的经历很难用简单的方式解释，除非我们对内在感官进行深入探讨。不过，暂时我先给你一个大致的解释。你所经历的，是一股纯粹的资讯洪流——或者说，直接的信息冲击——像万花筒中的风一样，呼啸着穿过你的内在感官。而你之所以感到混乱，是因为你不知道如何控制这些信息，或将它们理清。

因此，你尝试了一种相当有趣的应对方式。你试图“切换频道”，用外在感官来接收内在信息，然后再把这些信息向内投射。对一个初学者来说，这已经算是个不错的表现了。你尝试做一件不可能的事，不过等你对这些解释有更深入的理解后，我们会更详细地探讨这个问题。

真正让你感到恐惧的，是你在接收端的“控制力不足”。接下来这

句话，你以后会更清楚它的意义——你“感受到”了声音。这完全符合内在感官的特性。但因为你不是用耳朵“听”到声音，你便惊慌失措，并投射出“无法言语的嘴”这一形象。这其实是你能力不足的投射，并不意味着内在世界真的存在某种无助的状态——恐怕你就是这样误解这个形象的。

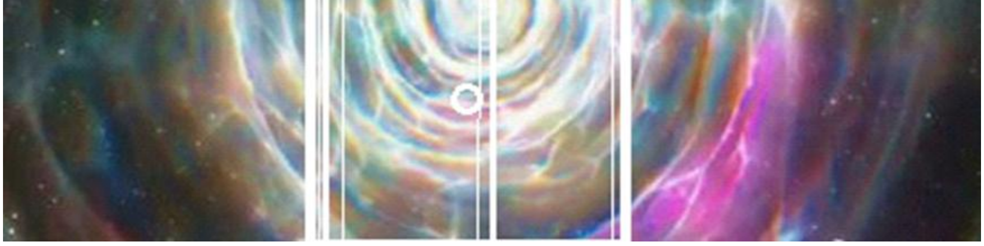
然而，你对“门”或“漏斗”的感觉是完全合理的。如果你觉得自己被涌入的信息所“冲击”，仿佛它们猛然向你涌来，那只是因为你还不具备调整“流量”的能力，可以这么说。不过，在这种情况下，一个“假想的调节器”倒确实能帮助你更好地掌控整个过程。

你的反应是自动“关上自己”，因为这次体验吓到了你。不过，这整个经历依然是有益的，因为它让你亲身体验到了纯粹的内在感官信息。遗憾的是，它过于失控了，但这恐怕在初期是难以避免的。如果再遇到类似的情况，尽量尝试放松，信息流会自行放缓。

细雨社 www.xiyushe.org

（“我有什么办法可以再次促成这样的信息流吗？”）

在这个阶段，你会本能地去鼓励它，无需我来告诉你该怎么做。毕竟，你自己才是这个事件的发起者。你的内在知识会帮助你，此时任何逻辑理性上的理解都派不上用场——不过，未来它可能会有所帮助。



当内在意识的闸门被内在心智打开时，没有伪装的内在实相与宇宙全然的智慧和信息会扑面而来。能量与信息的冲击力、光影的幻化感、夹杂着的各种声音，就好像你刚从封闭的录音棚里出来，开门就是午后喧嚣的步行街，各种信息伴随着一股热浪，嗡地一下扑面而至，让你的各个感官像被大海浪迎面拍打一样。

罗就像遭遇了炸弹的冲击波，因为内在的恐惧，直接被冲回了自以为安全的伪装层，蜷缩在屋里瑟瑟发抖。

大觉悟者与疯子的差别在哪里呢？前者笑着说：不可说，不可说；后者狂笑着，见人就说，说个不停。两人都看到了真相，一个悟了，一个疯了。这就是早期知见累积的底蕴不同带来的差别。

细雨社 www.xiyushe.org

很多人非常渴望人前显贵，渴望撬开那扇暗门，但又不知道怎么关上，也不知道怎么运用，更不知道在巨大的信息与能量大潮里自己未被升级好的乙太载具和头脑能扛多久不被熔断。

很多人看别人修行两三年就有所成就，自己也想如此。殊不知人家已经修习了十辈子加三年，你刚三年，压根儿不在一条起跑线上。一切都自有安排，不早不晚，当成就时必成就。跟随着内在热忱，做了自己当做的事就足够了。造作只会画蛇添足、凝妄成痴、执痴成魔。来不惧，去不追，始终从容地做一个观察者就好。随而不助，观而不阻。

我想再强调一点：就来自内在感官的信息而言，“意识上的恐惧”往往是最大的障碍。

因此，认识到这些感官本就是你自身的一部分，并且它们的运作完全自然，这将有助于避免你的意识本能地将这些信息屏蔽掉。

如果你能记住这一点，内在信息就会更容易流经你的意识，而你也会更有能力去掌控它。它本身绝不会是压倒性的。你可以训练自己掌握一些技能，例如在信息流动时的识别、利用和调控能力。这也意味着，在“持续时间”方面，你可以有所运用。换句话说，在心理时间的架构内，你可以延长这些体验的持续时间。

你永远无法强行让它们存在于特定的钟表时间里，正如你无法强迫一个梦境维持固定的时间长度。同样的，虽然这在现阶段听起来可能有些不可思议，但事实上，在清醒状态下，你比在梦境中更能识别和掌控来自内在的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里，为了整体自己的发展，你需要学会运用意识的某些部分。不过，这个话题我们以后再深入探讨。

我建议短暂休息一下。这一次，亲爱的约瑟，跟你那喜欢踱步的妻子学学，起来走动一下。

（11:01 休息。赛斯的这番话让珍想起，过去她曾多次经历过“听到音乐”的体验——也就是说，周围并没有播放音乐的设备，例如收音机等。然而，尽管珍的听觉极为敏锐，她依然确信，这些音乐来自她的内在。此外，她通常会在自己忙着做事时不知不觉地“听”到这些旋律，直到某个时刻，她才有意识地察觉到它的存在。11:07 珍继续传述。）

这一节课相对来说会比较简短。我想做一个说明。正如我所说，心理时间是进入内在世界的自然连接点。虽然在梦境中，你可能会在

心理时间的架构内经历数小时甚至数天，但你的物理身体却不会因此而经历等量的时间老化。因此，随着你对心理时间的运用逐渐成熟，你将能够在清醒状态下，在心理时间的架构内得到休息，并让自己焕发精神。

这将对你的心理和生理状态带来惊人的帮助——你会发现，一方面，你的精力得到了增强；另一方面，你对睡眠的需求也有所减少。

举个例子，在钟表时间的五分钟里，你或许能够体验到相当于一小时的休息，而这完全独立于钟表时间的运作。我之前就想早点提出这一点。

在禅定中度过半小时的时间可以比一个普通人睡足十个小时还要对体力和身体有益处。躺在床上昏死过去的那几个小时里，真正有用的睡眠时间很短暂，每九十分钟一个周期，可以有效地达成十分钟的有效睡眠就很不错了。一个人打坐一个小时可以等于睡了一天，当然前提是你能让你那心猿意马的头脑安静下来，进入轻安的状态里。不过轻安不是顽空，不是纯粹地混沌弥留，轻安中有观、念、想、觉、思、品、悟，只是这些行为都是专一的，并且与角色的故事情节、自己的利益得失没有关系。

细雨社 www.xiyushe.org

要是你在打坐冥想中，满脑子都是“她爱不爱我”“下半年加薪有没有我”“下一单合同怎么讨价还价”“闺蜜又在那里说了我什么”这些俗事杂染，制心一处也是没用的。简单地说，在内在自我意识中是没有角色的得失心的，如果你察觉到你的思想都是围绕着角色我的得失展开，那只因为你连第一步解离都还没有做

到。你只是坐着想心事，和修行没有什么真实的关系，这样的禅修修完了更累。

鲁柏直到现在才想起的音乐体验是确实存在的。实际上，我相信它曾多次重现，只是每次都被意识心忽略掉。这再次涉及到“感受到声音”这一现象。暂时我就不多说了，但这无疑是一个值得注意的预兆。

当你们感到疲惫或筋疲力尽时，其中一个重要原因是，你们无法利用哪怕最基本的心理时间来为自己创造优势。记住这一点。祝你们好运——祝你们的新玩意儿好运。如果它真能录下我的声音，那我祝它好运。或许我应该对它耍点小花招……也许我会在你们身上玩点把戏。

细雨社 www.xiyushe.org

顺便再提一句，催眠还能帮助你真正有效地运用心理时间。当心理时间被利用时，钟表时间的界限便会消融。你可以透过心理时间“看”钟表时间，甚至可以利用钟表时间为自己所用。但如果缺乏对心理时间的基本认知，那么钟表时间就会变成某种程度上的牢笼。

你们的四季更迭、潮汐涨落、黑夜与白昼，这些物理时间的节奏，对我来说是你们最美妙的伪装之一。如果鲁柏能原谅我拙劣的诗意尝试，我会说，物理时间就像一件飘逸流畅的长袍，包裹着心理时间，绚丽多彩，材质各异，设计精巧，令人赏心悦目。它是心理时间最忠实的映像，也是你们最真实的伪装之一。

这就是为什么，当一个安静的“我”去留意、观察物理时间时，心理时间似乎能更加顺畅地流动。两者是相互引导的，当伪装足够松动，内在的形式就能显露出来。恰当地利用心理时间，不仅能引领你进入内在世界，还能让你在物质世界中不至于被匆忙所裹挟。在

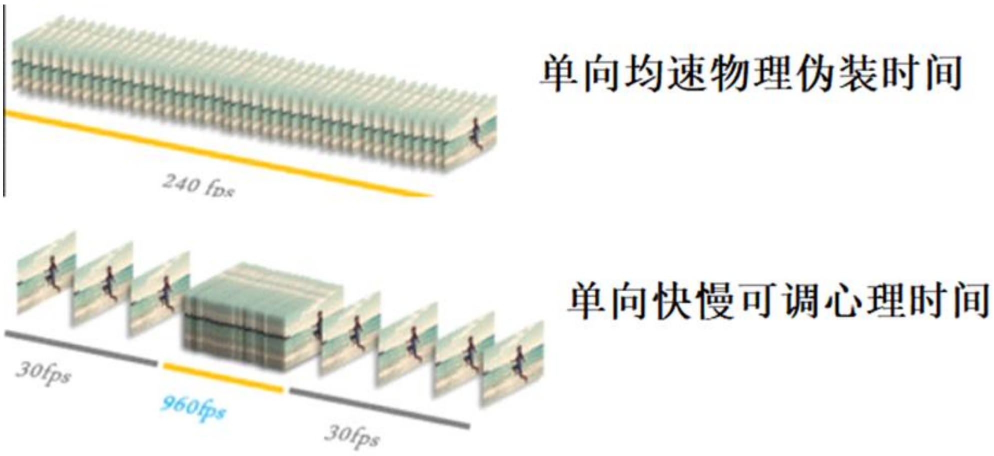
心理时间的架构内，你会发现一种宁静、清透的安详。我告诉你们这些，是为了让你们能够真正从中受益。你们都会在这些附加的益处中收获良多。

心理时间能够延展时间的持续性。你在这里会发现一些新的认知。从心理时间的视角来看，钟表时间会变得如梦似幻，稍纵即逝，就像你曾经认为的心理时间那样。而与此同时，你也会发现，心理时间和你曾经认为的外在时间一样，都是一种实相。你会看到，在其他世界中的“整体自己”，同时向内、向外窥视，最终意识到：所有时间都是同一个时间，所有的划分不过是幻象。

在禅坐、站桩或日常生活中，你可以先练习解离的技巧，这样的技巧在《已知的实相 I》里已经系统地说过。当你可以熟练地用第三人称视角去看待自己这个载具我与角色我、演绎它的人生时，行走坐卧间你都是处于心理时间上的，世间的一切都变得异常缓慢或快速，看你如何设置播放速度——你可以利用等车的五分钟酣然睡一大觉，然后精力充沛地投入后续的生活；你可以在快速的交锋中，用别人的一秒深思熟虑，子弹飞来犹如蜗牛在爬，一切不过是粒子的探戈。

不过这只是第一步的小神通。因为钟表时间不止可以调剂播放速率，还可以暂停、倒放、跳跃、插入、剪辑等操作。这是内卷与外展时间。

细雨社 www.xiyushe.org



上图文字：单向均速物理伪装时间；单向快慢可调心理时间

你可以休息一下，或者就此结束课程。别说我今晚没有带着你们痛痛快快地兜了一圈——等你们重读这份资料时，就会发现我确实带着你们一路狂奔了。

无论怎么强调心理时间的益处，都不算过分，正如我已经告诉你们的。现在你们知道了它是什么，也明白了如何利用它来让自己受益。它不仅能在你们的层面上改善身体和精神状态，还将帮助你们接触整体自己。（11:45 结束。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-3-25.1

第 25 节

前情摘要：

时间是显化过程中的一个伪装，以时间为基础的科学大厦，就好像海滩旁的沙堡，在潮汐到来前看似完美无瑕，但经不起任何无常的洗礼。

时间在我们这一层面可以分为钟表时间、物理时间、心理时间。

- **钟表时间：扭曲的幅度最大，不光扭曲了真实，也扭曲了人性中的自觉。**

细雨社 www.xiyushe.org

- **物理时间：四季的规律，日月的轮替，生死的周期，伪装层的运作规律。**
- **心理时间：意识内的经过，梦中的时间，冥想时的时间，心智内的时间，这些有过程但没有对等标准可比性的时长经历，构成了真实的时间。一秒可以等于永恒，“永恒”也可浓缩入一秒，即永恒的当下和当下中的永恒。**

在灵性接触时，小我会感到畏惧和抵触。这是因为角色我头脑的无知，在自我知见还未能积累到一定水平前，对未知的恐惧让我们既向往神秘的真相，又惶恐于真理之门背后的浪涛。在早期课里，珍

与罗都还处于这一阶段。

内在感官我们已经学到了第三个：

1、同理心：打开自我，愿意与允许自我意识去感受与连接上宇宙意识，进而与所有有情众生在情志上、理念上、信息上相互交流。

2、心理时间：让自己打破故有的、科学的逻辑认知，进入一个有弹性的、非“理性”的、可调节的时空体系内，用更多元多维的不确定性理解整个真实的宇宙，而非我们用外在感官营造出来的物理宇宙伪装层。弹性的认知让我们的意识可以更具弹性，从而为意识调频打下基础。

3、内在五感的运作与对内在资讯的信赖，了知到外在世界与梦都是内在世界营造出来的相，外在感官本身就是伪装的相。我们观察外在世界的感官与各种发明出来的工具，本身都是伪装层中的游戏道具，利用这些伪装去看破伪装、用扭曲去解除扭曲是不可能的。当内在感官开始运作后，内在的“五官”开始运作，并带来内在世界的内在实相。不过内在实相也非实相，那只是内在感官依据内在意识、通过心智蓝图和精神酵素形成的内在投影。它之后又形成了各个意识体们群体意识共享的外在实相。

在外在实相中演绎着我的这个载具与内在实相中被认识为我的灵魂法身，甚至介于内外在中间层与滞留层上的那个鬼魂我，都是意识

之光投影出来的聚焦角色。本无灵魂或灵体，都是生命力舞动出的不同频率微粒之显化，都是意识的载具与角色。

到此，时、空、物、人、魂、鬼六个我们常见的问题就都已经完成了来龙去脉的解答。

时间是意识在关注事物与自身所扮演的角色时观察的速度。

空间是意识为角色我营造出来的舞台，并按照角色我的需要，可以无限向外拓展与向内细分。空间与空间内的一切可以无限地复制粘贴，构成一个个的平行舞台，供不同的角色同时展开不同的演出。

空间分外在伪装空间（是不同意识频率意识体们共同相互交流的地方）和内在意识空间（是自家自我群体相互意识交流的地方）。

空间分不同的维度等级，不同维度的空间处于相互套迭的状态下。第五维空间已经没有了物理特性，没有所谓的时间在其中运作。

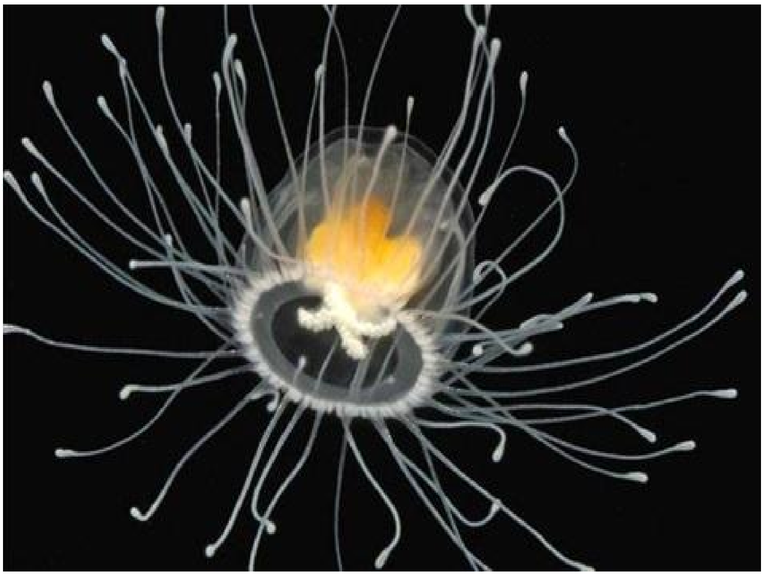
物是光线交织成的相。光的快慢、旋向、抖动频率、波长带来了密度、颜色、质地上相的不同。当然这光与我们认知里的伪装光、和伪装光造就的光影是两码事。

图中是电子游戏内的光影效果，这光与光完全不是一码事，这个的传播（运算）速度永远不变。而真的光是没有时间参数的，所以也没有光速，更没有光速的限制。

人是本伪装层中的角色，这样的角色可以无数次地使用、生成。被生成的不光是其角色，还有其所有的家人和整个时代背景。生成角色不需要太高的程序权限，罗在童年时因为寂寞，在公园内生成第二个自己来陪自己玩；珍在海滩酒吧生成了负面极化版的珍与罗，面对面地喝酒跳舞；而珍与罗一生因为没能达成预定初心，反复展开多次的人生脚本，只在 1962 年里就有八个已知的平行版本，四个被触发成记忆，一个在经历，三个有待体验。

我们所谓的死后，有鬼魂、灵魂、守护灵、高我、圣灵、神仙、天使等等。其实这些都是自我意识群体与意识群体们在不同层面上扮演的角色互动。而一切这些角色都源自万有，后细分为不同的存有、主意识面向人格、人格、人格片段、片段。

虽然名字与层次众多，每一个看似又都有个体的自由意识，可独立运作，但实际上都是一体的触须，同时伸向各个意识面向，同时在探索所有的可能性。



细雨社 www.xiyushe.org

第 25 节 种族记忆

1964 年 2 月 12 日 星期三 晚 9 点 按指示

（这次是我们第一次尝试在课程中录下珍的声音。我们对录音机的操作还不太熟悉，尽管前一晚珍成功录下了一次催眠课程，帮助我缓解了背部的不适。

我们只有一个 5 寸的录音磁带，由于催眠资料也在这盘磁带上，我们觉得即便使用四轨录音模式，也无法完整录下整节赛斯课程。不过，珍还是调整好录音机，将麦克风放在房间中央的咖啡桌上，然后试录了一小段，以确保无论她站在哪个位置，声音都能被清晰收录。之后，她倒带，记录下自己的名字、时间和日期，然后关掉录音机。这一切在 8:45 前完成。

此时，珍有些紧张。当她琢磨着今晚该如何进行时，她收到了以下信息：）

细雨社 www.xiyushe.org

啊哈，我紧张的鸽子。

（我们开始课程，静静地坐在通灵板前。当我们触摸到指针时，它开始动了。

“晚上好，赛斯。你好吗？”

珍站了起来，打开录音机，然后像往常一样开始踱步并传述。）

晚上好，鲁柏，我焦虑的小鸽子。

哦，自我可真是拼命抗争啊。它对自己的掌控力深信不疑，凡是有人像我这样传授知识，自我都会奋起抗拒，拼命捍卫自己的地位。你们看看它是如何武装自己、奋起抵抗的吧。

一个意识体为我们提供的资讯哪怕看起来再荒诞，我们也会认真地琢磨一番。而当这意识体还在载具内时，同样是它的言辞，却被其它角色我们所忽视与质疑。我们恐惧未知，更惧怕那些与我们认知不同的人，认知的差异让纷争不断，因为人们总是渴望把认知统一成一个自己能理解的标准答案，这个过程被称作“文明”。

亚洲秦始皇焚书坑儒造成文化断代，巴比伦图书馆、亚历山大图书馆的大火，让中东文明大量遗失，西班牙剿灭了玛雅文明，英国人让印第安文明消失。我们散播一个大一统的文明，统一全球的标准化答案，人们不能接纳另一个人的“胡言乱语”——“那不是知识，只是疯子的呢喃。”

细雨社 www.xiyushe.org

我当然知道你们的小玩具正在录音。这对我毫无影响。鲁柏能听到录音机的嗡嗡声，不过他很快就会适应。

恭喜你们，我亲爱的朋友们，今天是我们第 25 次课的“周年纪念”。当我把该教的都教给你们时，你们可都会老上许多。

这个资料开始于 1963 年 12 月，珍死于 1984 年 9 月。可惜的是这一版珍没能走到最后，没有等到 25 周年，因为很多内在的执拗她到最后也没能全部化解。

(细雨编辑部始于 2020 年大疫情期间，在一个时代的分水岭开始；25 年后是 2045 年，又会是一个分水岭上。)

鲁柏在心里大声抱怨，说自己最近早上起得太晚，这一周也没有全力投入工作。当然，这一切都要怪我。但我绝对不背这个锅，我可不是什么替罪羔羊。确实，我的确在某种程度上打乱了你们的作息，但实际上并没有影响太大。你还能有比现在更有价值的时间安排吗？

事实上，懒惰的自我总是四处找借口。

如果你按照我所描述的方式运用心理时间，你会发现，我已经给了你们一份时间的礼物——你将在极短的钟表时间内获得极大的放松和恢复，而且你对睡眠的需求也会大幅减少。这需要一些训练，但相对简单，不会有太大的困难。

一个可以熟练地通过冥想而进入三摩地，在其间打坐、沐浴在灵界圣光中的意识，可以在一小时内恢复自己一天所需的生命力。这样每天就能多出至少八小时来经历生活与学习知见，三十年就比别人多出十年的有效生命长度。

细雨社 www.xiyushe.org

我想谈谈灵魂的发明，用人类自己的术语来说，“灵魂”和“灵”（Spirit）通常被认为是同一个概念。我们所讨论的二元性，主要是人为制造的，并且在所谓的先进社会中表现得更加明显。

研究表明，这种二元性并不是人类的自然状态。即使在当今世界，许多所谓的原始社会也几乎未曾经历过这种二元性，而它对文明社会的影响程度也各不相同。仅凭这一点，就足以证明这种状态并不是人类物种的先决条件。相反，当人类在纯粹机械的层面上变得越来越富有创造力时，这种二元性的意识便开始围困人类。

（此时，珍在房间里来回快步踱步，不断经过录音机。她的眼睛已

经变黑了。在录音过程中，她几乎没有出现任何声音或手部现象。）

这里的关键词是二元性——我们把事物认知为内外、表里、阴阳、远近、虚实、动静等。这类在同一事物中的相对属性，却同时存在于一体内，就是二元性。二元性相对的是一元性，一元性就是不可分的混沌态、量子态。非生不死的老薛之猫就处于一元性里，其内包含着二元性，而在观察后坍缩入确定相中。人类把自我二分为实体我与虚体我，即载具我和意识体我。两者同时存在于角色我中，分割意味着死亡。

当然，创造力本身并没有任何问题。对伪装模式的操控是可以预期的，而且是有益的。然而，许多土著社会非常清楚伪装模式的本质，同时保留了将整体自己与伪装世界区分开的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

当我提到整体自己时，当然指的是人格在其完整的存在状态下，能够自由运用内在感官和外在感官。换句话说，我所说的行动者、推动者、呼吸者、做梦者，都属于一个整体自己。

比如，在黑夜里我们看到远方有个荧光手套在空中舞动着，我们下意识地知道那手套内一定有只手，而手是被手臂引动着做出这一系列动作的。没人会质疑这点，因为这是常识。但对于我们这个层面来说，我们只能看到那手套，却无法观察到手与手臂（至少科学家们不能，他们伪装层的机器也不能），那么手与手臂和指挥那手臂的舞者主体都被否定在理智逻辑之外，不被承认。

不过，这一概念并不包括作为整体的存有。人格确实能够与存有建立联系，但人格本身并不包含存有。换句话说，在你们这个层面上的整体自己，并不等同于存有，尽管存有与整体自己之间的沟通可以并且确实通过内在感官进行。

上图文字：存有，人格，人格片段们

当你把脚伸入游泳池内时，在水中看见的是脚与隐约的小腿，这时你不能说这个人掉入了水池中——但他的一部分确实是在水池里，而这部分真切地与其全然的本体是无缝连接着的。

在许多原始部落，这种沟通被视为现实的一部分，而在你们的文明社会中，却不被承认。

我亲爱的约瑟，当你的手累了，我知道你会告诉我，我们就先休息一下。

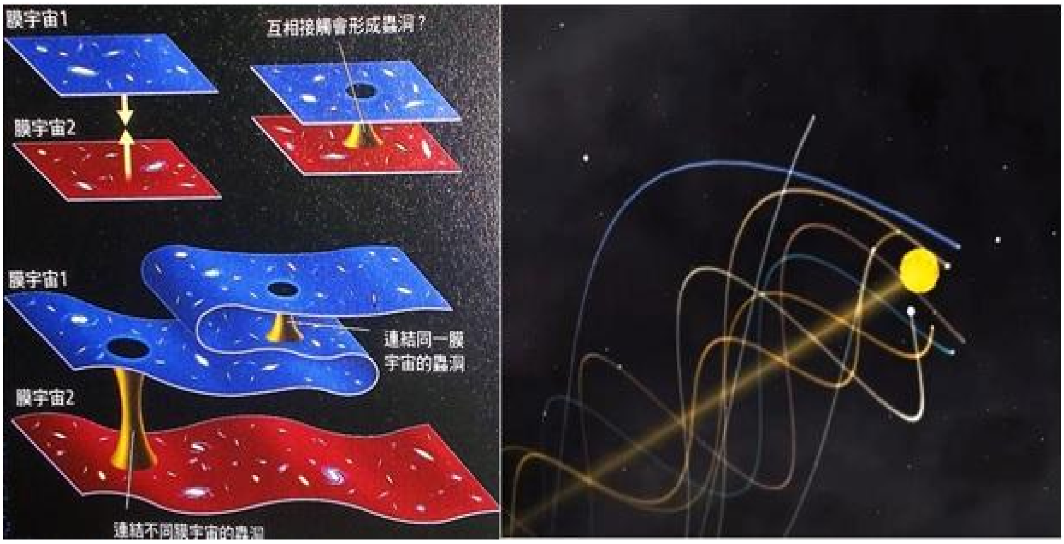
西方世界已经围绕所谓的超感官知觉（ESP）进行了大量研究。然而，事实上，由于西方人执着于人为制造的二元性，不仅切断了自己一半的能力和知识，还将自己与那些仍然掌握这些能力的原始社会隔绝开来。如果他愿意，他本可以从这些社会学到许多关于这些能力的知识——那些他自己拒绝承认的能力。

巫术、魔法、通灵者、灵视者、读心者，这些推动文明快速发展的难得人才，当今都悄然地隐藏在民间，不被认可，也不被大众主流接受，因为他们的说辞与理论超越了我们当代文明，无法被理解，也无法被“科学”地证明。就好像中医的气功与针灸一样，在中国也不被科学教洗脑后的年轻人认可。我们失去了太多太多非常宝贵的传承。当我们嘲笑“地平论是迂腐的无知”几百年后，我们知道了膜理论；当我们高举着日心论、嘲笑地心论后的几百年，我们才知道地球不是绕着太阳转的。

细雨社 www.xiyushe.org

科学就是一个不断自我否定的过程，所以它很科学；但也因此我们可以知道：自己今天笃信的一切都是错的，而与标准答案不同的谬误却是事实的真相。在某种程度上我们认为无知原始的所谓古人，却掌握着我们不知道的真相，因为那时他们更信赖内在自我，而非伪装层里的机器。

♥细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥



上图：膜宇宙

人类文明已知的三个可能的发展方向分别是：

- 过度依赖人工智能与机器人，导致人类自身的退化，并退出舞台。

细雨社 www.xiyushe.org

- 人类自身逐渐元器件化，把自己逐步改装成机器人，自己退出舞台。

- 人类逐渐理解内在自我，借由一本奇书揭开隔阴之迷，然后逐渐地培养后代不遗失与生俱来的灵性与灵觉，整个种族进入意识界，和宇宙中其它高等文明并肩。当然这些前提都是人口不陷入无法控制的繁衍中。

人类的主题：

- 经济（机器人）

- 科学（载体我机械化永生）

- 智慧（内在我全面觉醒）

每一个本层面的公民，都在为自己的将来投票，当然我们的投票只代表自己的向往，而不是人类或地球的未来。人类与地球的未来都已经发生，并同时都如实地存在着；各个分支都是真实的；只是你，你自己决定去体验哪一个后续经历。我们谁都不用去高举地球或人类的大旗，你就是你，你的世界里也没有别人。

他的教育、日常生活模式和文化价值观往往将他禁锢，使他只能透过自己误解的迷雾来看待其他社会。例如，如果他认为非洲的某个土著是迷信、低能、几乎像史前生物般落后的人，那么他将无从了解那个人真正的能力。他甚至会嘲笑在土著身上展现出的任何所谓超感官知觉的证据，并将其当作非洲土人心智幼稚的又一佐证。

细雨社 www.xiyushe.org

我不打算深入探讨这个特定的问题。当然，西方人在很多方面确实有可取之处。然而，人们通常大肆宣扬这些优点，而对所谓“文明程度较低”的社会所具备的能力却避而不谈。

事实依然是，就整个人类物种而言，心理学家或科学家无法断言所谓的超感官知觉究竟是一种较低级的感知能力，还是超越正常认知范围的更高级功能，仅仅因为西方人在使用它时往往难以奏效。相反，其他民族却能相当有效地运用这种能力。

一个老中医与一个剑桥医学院的精英西医，你更信赖哪个？

一个精通奇门遁甲的小伙子和一个年近古稀的老科学家，你更信哪个？

一个拿着通灵板的诗人和一个宇航登月归来的飞行员，你更信哪个？

一个小孩说屋里有个怪叔叔和一个老师说这孩子有病，你更信哪个？

或许永远我们也无法知道哪些知见是终极答案，或许就没有所谓的终极真相。让自己始终都保持在观察者的状态里，对任何的可能性都保持着开放的心态，而不让自己沦为某一学说的卫道士，成为一个知见上的偏执狂，包括我这里所说的一切。

Y2-3-25.2

(9:27 休息。我大声报出时间，我们对课程的进展稍作讨论，接着珍关掉了录音机。此刻她已经不再紧张了，和往常一样放松。为了让磁带能录制更长时间，我们把录音机设定为最低速模式。等珍感受到赛斯的讯息再次涌现时，她重新打开录音机，我再次报时，9:31，珍继续传述。)

在超感官知觉的研究中，最大的问题在于，你们再次使用了错误的工具。你们仍然理所当然地接受了那个二元自我的观念。除非你们认识到，自己是一个完整的整体，而不是一个负责掌控和行动的自我，与另一个单纯呼吸和做梦的自我分裂开来，否则你们在这条路上不会有太大的进展。

按照所谓的“科学原则”进行的研究，充其量只能得出些许迟缓的结果，而最糟糕的情况则是彻底失败。这并不意味着无法找到证据——事实上，完全可以找到大量确凿的证据，证明内在感官的存在。但这意味着，必须允许自发性的发挥。要让内在感官接收的信息，与外在感官能够捕捉到的数据相互对应，极其困难。

载具我、角色我、内在意识，这三者不是彼此对立的关系，也不是排它性的关系。我们经常比喻肉身我好像汽车，角色我好像智能驾驶系统，内在意识好像驾驶员，这样的比喻让初学者更逻辑地认知到各个层次的作用与功用；但事实是，这三者是相互依存的套迭关系：内在意识我这个演员，在荧幕上塑造出了一个人物角色；荧幕上这个 3D 的角色光影就是载具我；而角色本身离开演员什么也不是。

但这里最难让人理解的就是，其它演员也可以塑造这个角色，也可以在屏幕上成像。一个演员如果在演绎这个角色的时候，没有自己的东西，全然根据剧本走，就会被角色所绑架，失去自己的味道；而一个全然胡来的演员也无法与别人搭戏，会搞成疯子。

这就又回到开头我们说的一元性和二元性的问题上：佛陀说不二，这说法相当智慧——既不是一，也不是二。不管是一或者二都是确定的坍缩，而不二就保持了多元性的解说余地。

我们的科学界没少渴望通过严谨的实验获得有统计意义的实证，证明意识界的存在与运作方式。可惜科学的方式、那非黑即白的标准化流程，在这个领域里只会带来一次次的挫败。就好像老弗兰克的死期或珍的死期都有各种版本，同时真实，哪个是真实呢？今天的珍在这里给我们录音写书，另一个已经飞机失事摔死了，还有一个在教堂里唱着礼拜的圣歌，还有一个在迈阿密当着

超市的收银员……这些珍的死亡日子、一生成就都不一样，但都是鲁柏的一生。当严谨的科学遇到多元的答案，每一个说法都是正确的，那科学就崩溃了。

人们相信预言未来，但却不知道每一个可能性都在同时展开，每一个都同样地真实。你的关注引领你走入那个实相，但并不意味着其它实相就是虚假的。

同样，你们最多只能得到类似镜像的东西，而这些镜像还必须被解读。这一点对你来说确实不太容易理解。然而，内在感官所接收的信息会对接收者的人格产生独特且明显的影响，而这种影响的强度，不亚于任何由外在伪装所带来的刺激。

细雨社 www.xiyushe.org

在众多的实相可能里，在我们利用内在感官去观察各种可能性时，一个熟练的通透的内观高手，会把所有大的可能性都罗列出来；而一个新手或认知偏执的人，只能看到与自己意识频率近似的那一种可能性。而当他看见那个所谓的未来时，他被那个未来所影响，并增大了进入那一未来实相的概率。

比如一个女孩在择偶，她本来可以在周末的晚上遇到红、蓝、白衬衫的三个男孩，然后分别攀谈，找到一个与自己最匹配的男孩，成为日后的情侣。但是她在周三自己的梦里或通灵师那里得到了启示，大胡子的男孩与自己走入教堂。于是周末女孩一直在找大胡子，并相互认识了步入了婚姻，婚后很不幸福。女孩很纳闷，

却不知道：每个男孩在与她交往后，因为她喜欢有胡子的男人，都可以留出大胡子来。

预见性框架住了自我多元性。先见之明未必是一件好事，除非你有能力看到至少九种不同的同时性可能。实际上，在矩阵里的经历中，每一个节点上都有 27 种可能性可供角色选择。

当你们执意要通过外在的、被普遍认可的感官来获取证据时，实际上，你们几乎是自动屏蔽了自己的内在感官系统。然而，这并不是必要的。人类在很大程度上形成了这种习惯性的反应，但它并不是天生的。你们必须学会直接接受内在信息的真实价值，而这恰恰是你们一直抗拒的。

好比你有一台智能手机，你想要告诉一个老外中国的君子兰长什么样子，这时你通常有三种选择：

第一，你手机里本身就有君子兰的照片，你直接显出这图片，展示给别人看；

第二，你找一盆君子兰，然后照相，再去展示给别人看；

最后，你可以上网直接搜一个君子兰的照片，选一张好的，给人家看。

这三种方式分别对应了：

1. 头脑中已知的答案；

2. 仅利用外在感官寻找答案；

3. 利用内在感官在宇宙意识里搜索全宇宙智慧内的答案。

我们当下的文明习惯于第二种，然后累积第一种，却摒弃了第三种，导致我们失去了与宇宙级文明平等交流的机会。

一旦你迈出了这一步，真正允许自己以一种自发的、非批判性的方式自由接收内在信息，你就会发现，即使在意识层面，你也无法否认这些信息的真实性。内在信息和任何外在刺激一样真实、有效、多样且有力。然而，如果你试图先将它转换为外在感官可以接收的形式，再希望它仍然保持原有的清晰度和强度，那几乎是不可能的。

想要能够让自我意识有效地、高效地利用宇宙意识万维网，获取有知见的答案，首先您要知道你是有这样能力的，然后你要毫无质疑地去利用这一能力，最后你要容许自己开启这一能力，进而逐步熟悉与习惯这一能力。

不过内部资讯是通过潜意识传递入你的意识觉知层的，它们就好

像一个念头、一段回忆那般呈现在你的脑海里。你别指望那些好像是你耳机里传来的声音或 VR 眼镜那样浮现在你的面前。

内在觉知的传递方式与伪装层的觉受方式是截然不同的。学会打开与关闭自己的飞行模式，进入蓝牙模式可以点对点地读心；进入 WiFi 可以与附近的植物动物交流；进入移动网络可以与自我的意识群体交流；打开超级终端可以与宇宙万维网互联，读取一切宇宙意识信息。

细雨社 www.xiyushe.org

这些功能与能量每个人都与生俱来，但从小就被理性逻辑认知慢慢地屏蔽了，失去了自我意识调频的能力；并僵化在自己的成见之中，失去了意识的弹性与兼容性。

实际上，内在感官所接收的印象是具体而真实的——只是它们的呈现方式是你们尚未理解的。它们同样会对大脑产生生理上的影响，就像外在刺激的印象会影响大脑一样。它们会塑造人格，正如任何经历都会影响人格发展一样。

坚持只接受外在感官的信息作为证据，就好比期待照相机能够播放音乐一样荒谬。

一旦你有一次成功地连接到任何一个非本层面的、非伪装“实相”的意识，并获得了内在知见，那你对自己、对这个世界、对自己当真的科学与宗教就会发生不可逆的质疑与困惑。随着你接触到内在层面的深度与广度加深加大，你的思想、头脑、能力、认知、思维方式、生命态度、人文理念，都会逐步地改观。那一层层的扭曲与伪装渐渐褪去，你会看到、觉知到、理解到一个全然不同的实相世界。

音乐存在，并且可以用留声机播放；景象可以被照相机捕捉。但你不会指望照相机播放音乐，也不会指望留声机拍照。然而，你在听留声机播放音乐时，并不会因此否认相机记录影像的能力。同样的道理，你却指望外在感官去完成它们本不具备的功能，而当它们无法做到时，你就得出结论，说内在信息并不存在。

与此同时，用“音乐”这个比喻来形容内在信息，其实已经是个相对薄弱的类比。而真正的问题是——你拒绝使用“留声机”。也就是说，你拒绝使用内在感官，而它们本身恰恰是处理这些信息的最佳工具。

当然，从整体来看，你在理性层面上仍然无法完全理解内在感官的

运作。但你所否认的那部分自己，却非常熟悉它们的作用。然而，这对你当前的游戏规则毫无帮助，所以你又回到了那个尴尬的境地——试图用外在伪装世界的工具来解析内在世界。

正是因为你拒绝接受“整体自己”，才导致了这种困难。再说一次，内在感官所接收到的信息，实际上比任何外在信息都更加生动和鲜活。而最具讽刺意味的是，你一直在不断接收这些内在信息，也一直在使用它们——只是你在意识层面上，拒绝承认它们的存在。

很显然，在 1964 年赛斯还不知道多媒体手机的普及，他的例子在今天已经不成立，但他的意思我们每个人都很好理解：外在感官是被伪装世界虚拟出来的。它犹如伪装世界中的那些“游戏”道具一样，看似非常“科学”，但却无法用伪装去戳破伪装。你在游戏内的武器再厉害也无法对真实的玩家形成实际的伤害。

细雨社 www.xiyushe.org

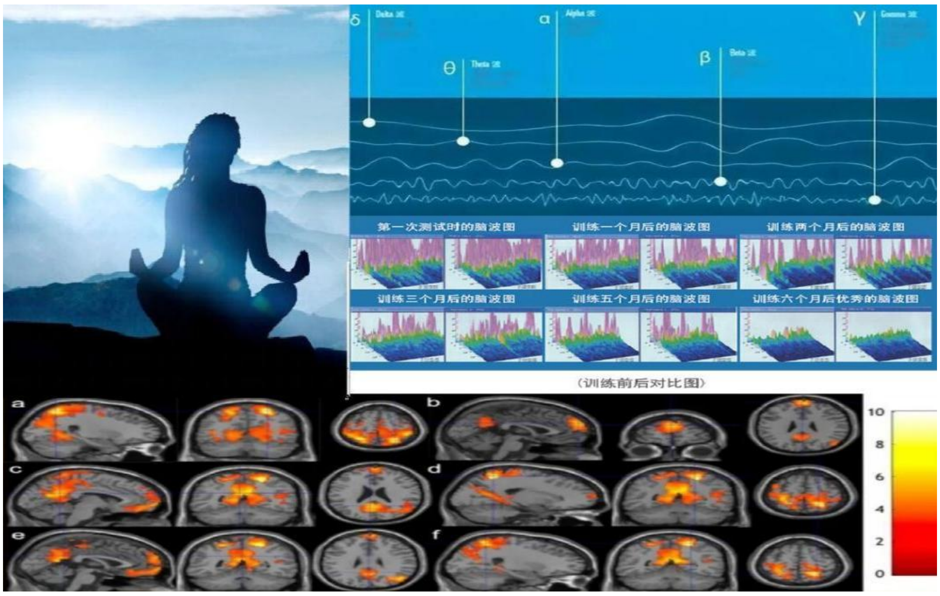
外在感官犹如没有子宫的男人，无法完成生育，虽然他确实和女人一样都是人。内在感官犹如导航用的 GPS，你可以听它的也可以不听。听或不听它都在那里一路絮絮叨叨，提醒车速、路口、方向、摄像头、提前并道。

小我可以把自己搞得很有个性，充分地发挥自由意识，在复杂的高速上反复兜兜转转；也可以选择臣服，跟随内在引领，只是完成自己本分的历经。没有对错，都是经历。在臣服与造作的两极间，或许还有一种不二的状态，既顺流又潇洒随意。就好像开着房车去全球自驾游，大方向就是远方，而过程都是随机，怎么都

好，什么都成，走哪儿是哪儿，处处是家。

你无需意识自我的介入，就能呼吸、做梦，并完成无数其他活动，这一事实本身就足以让最顽固的科学头脑承认，人类的运作远比科学所愿意承认的复杂得多。而所谓“潜意识”这一概念，不过是对这一事实的一种勉强、模糊、片面的承认——承认人不仅仅是有意识的自我，不只是各部分的总和，更不只是一个机械系统。

我们都知道，大脑在觉受、思考、记忆、反应的过程中，都会因脑内神经突彼此传递生物电信号而形成脑电波，脑电波的峰值与密度体现了大脑的活跃度。如果大脑没有了脑电反应，我们会宣判脑死亡，进而宣布人的死亡。



在利用现代的脑断层扫描与脑电图检测中，研究人员发现，精通冥想的人可以让自己的大脑进入脑电波的基线状态（类似于脑死亡）持续几个小时或者几天。在此期间大脑内没有任何读写觉知的动作，就好像一台进入休眠状态的电脑。但令人不解的是，这

样的受试者却能在脱离禅定后，清晰地说出测试时间内，自己周围发生过哪些事情、有过哪些人物、做过哪些动作、说过哪些话语。

这样的实验后来在深度麻醉的人身上也做了重复性实验。麻醉解除后，被麻醉人无法说出麻醉期间的相关内容；但被催眠后，受试者不再在大脑里寻找记忆，就能回忆起所有的一切。这证明觉知、记忆、反应、思虑不但存在于物理脑中，还在自我意识的无意识层里。

我建议你们稍作休息，把碎片都捡起来重新拼好吧，我的两位胖蛋宝宝（Humpty Dumpty）。

（译注：Humpty Dumpty 是英语童谣中的拟人化鸡蛋角色）

细雨社 www.xiyushe.org

(10 点休息。在关掉录音机前，珍对着录音机说，如果我能写得更快，她就能说得更快。她提到，自己的快节奏踱步完全不费力，甚至感觉自己“快要起飞”了。而且她完全不知道“接下来要说什么”。

休息期间，珍需要把录音带翻面，因为磁带已经快录满了。这花了几分钟。当一切准备就绪后，她重新打开录音机，并于 10:12 继续传述，同时保持着快节奏的踱步。)

我觉得你们的新玩具挺有趣的。我那时候可没有这类东西可以玩，

我猜弗兰克·沃茨甚至都不知道有录音机这种玩意儿。我希望我的朋友鲁柏已经调整好了录音设备。

我先前想要强调的一点是，你们所谓的超感官知觉确实是可以被验证的。但正如你们通过耳朵接收声音，却不会指望用耳朵去看一样，这些证据也必须通过正确的通道传递。你们所面临的主要困难之一是，凡是不能以某种形式通过外在感官察觉到的事物，你们就不会接受它作为证据。换句话说，除非某种体验能够被证实是物质伪象实相的一部分，你们就不会认为它具有可信度。

在台大校长李嗣涔的手指识字实验里，很多小孩可以做到在视力剥夺的情况下，把密封在布袋里、锡纸里、木盒里的文字内容、书写特征、字体色彩读取出来。但当孩子们经历过系统的教育后，到 14 岁，这些先天通神的禀赋就会丧失殆尽，成为凡夫俗子。

细雨社 www.xiyushe.org

类似的实验在国内做的是耳朵听字，美国做的是遥视读图。

上图：“特异功能”

然而，几乎每个人都熟悉另一类体验，那就是心理经验。它可能没有任何可观察的物理效应，却能够深刻地改变一个人格。当然，这样的改变可能会带来一些次级的身体反应。人格在物质世界中的行为，可能因此发生变化。但这些外在行为只是体验之后的次级产物，

心理体验本身并不会直接对物质世界产生任何物理作用。

举例来说，家庭中某人的去世是一种实际的物理事件。正如你所知，家庭中不同的成员会做出完全不同的反应。每个人的心理体验都是极为个人化、不可预测的。你无法用外在感官直接观察到这种心理体验。甚至当事人自己，也无法看见它、闻到它、触摸它。你无法用双手把它拿起来仔细查看，也无法像观察桌上的一支铅笔那样，以任何客观方式去观察它。

然而，如果据此就否认这段心理体验的存在，那就太荒谬了。它的鲜明程度使人无法忽视。有时，它甚至会让人格暂时脱离行动，因为这种体验完全属于心理层面，既无法用仪器测量，甚至连当事人自己有时都难以清楚感知其全貌。

当然，随后可能会出现一些身体反应，比如哭泣、哀悼等等，但这些只是次级影响。体验本身不会流泪，而是体验它的人会流泪。我想说明的是，日常生活中许多你们清楚知道真实存在的体验，其实都无法通过外在感官直接察觉。

细雨社 www.xiyushe.org

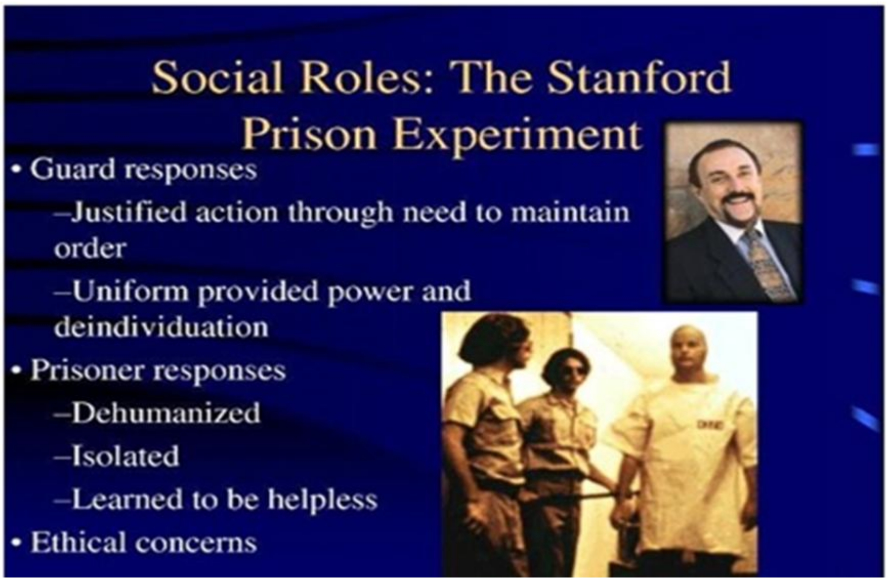
你们的科学家确实已经在某些实验中诱发出恐惧、悲伤等情绪，但这些情绪体验依然是主观的，是心理层面的。有些身体反应，例如脉搏加快、特定化学物质或激素的活跃，可能可以被观察到，但即使如此，那些也只是次级效应。

情绪在与内在资料的鲜明度方面，比其他任何东西都更为接近。当然，两者之间的差异远大于相似之处。但正因为情绪体验本身的强烈特性，这种比较仍具有参考价值。尤其是，情绪在许多情况下，能够在外在的伪象模式中引发具体行动。而相比之下，内在资讯本身则通常并不会直接促使个体在物质层面采取实际行为。

说到心理实验对人格的影响、对认知的影响、对身体的影响、对

情绪的影响，我们可以马上联想起臭名昭著但闻名遐迩的极端心理实验——囚徒实验-斯坦福监狱实验（Stanford prison experiment）：

是 1971 年由美国心理学家菲利普·津巴多主导的，他在短短的一周时间内，就成功地通过角色带入，诱发出两组普通学生全然不同的人生体验与心理觉受，在身心上极大地改变了人们对自我稳定性的认知。



上图：“社会角色：斯坦福监狱实验”

心理层面上的经验与自我认知，在不同环境里、在不同角色间，获得不同的加成与经验，这些经历让我们更全面地认识到自己被隐藏起来的本性，而有些本性甚至是很恶劣的。通过客观环境与角色扮演，我们得以观察到自我内在的、隐藏着的性格缺憾和意识扭曲。这些不能被科学物理指数测量或生化标准判读的东西，却实实在在地左右与影响着我们的身体与情感感受。

可见环境、角色、经历、视角的不同，可以让意识觉察到自己不同意识面向上的种种隐秘的不成熟领域。

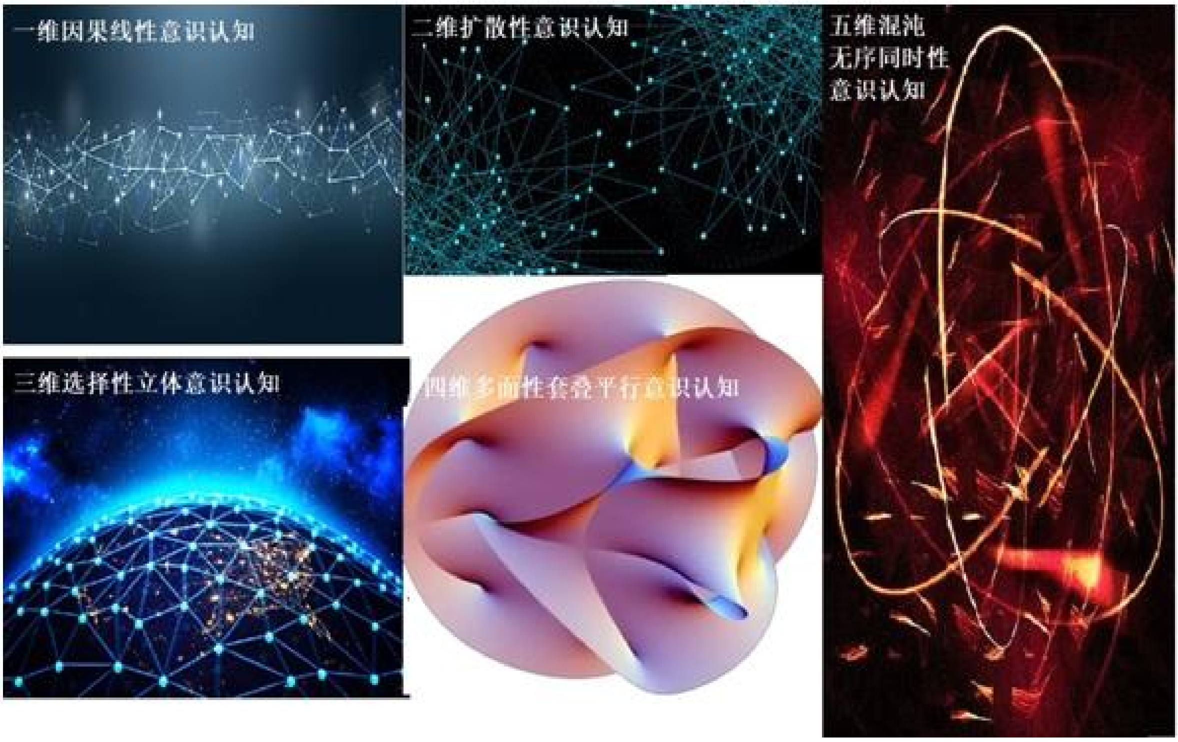
Y2-3-25.3

“矩阵”一词，不是指一个由三维格子堆积成的场域，而是表示出一个带有特定环境参数状态的场域。矩阵某种程度上就是一个层面里的“道”，而依据矩阵内的规则之力形成的所有自动运算，就是“理”。

比如我们规定先乘除后加减，与规定先加减再乘除，两条规矩都是被定义出来的，但导致面对相同靶标时，得到的结果全然不同。在不同的层面里，道的规则是不同的，导致因果律的“理”全然不同。在灵界里，不但没有时间，也没有道理。因为每一个意识层面中各自有各自的时间和道理。你不能期待有一个大一统的时间与道理，那样宇宙就失去了多元与多维性，也就落入了一元性或二元性中。

细雨社 www.xiyushe.org

人类现今的发展瓶颈就源自逻辑、道理、时间，这些一维递进性循序刻度化思想模式，这些本层面的伪装，导致我们无法用伪装突破伪装。



上图文字：一维因果线性意识认知；二维扩散性意识认知；三维选择性立体意识认知；四维多面性套叠平行意识认知；五维混沌无序同时性意识认知

由于情绪的层次如此丰富，而你们对它的误解又如此之多，以至于我有时都感到震惊。甚至连我一贯的幽默感都要退避三舍。

细雨社 www.xiyushe.org

情绪属于人格，也就是说，属于当下这一人格。它们既与有意识的自我紧密相连，也与内在自我密切相关——而后者常常被忽略。这一点对我来说是最难解释的部分。我甚至不确定该如何才能真正说清楚。

如果你们愿意——为简单起见——把你们在这个层面上的“整体自我”看作一个统一的场域单位，它包括了肉体、有意识的自我，以及内在的自己；而这个整体自我又作为一个场域，嵌套在更大、更完整的“存有场域”之中——那么你们或许就更容易理解，它们之间的某种联结方式。而其中的一种联结，就是内在感官。换句话说，内在感官是你们这个层面的“整体自我场域”与更广大的“存有场域”之间的联结通道之一。

随着这些内在感官越来越多地融入你们的层面，它们就逐渐带上了

这个层面的特征，因此也带上了你们的整体自我在这个层面上的特性。而在最远端，它们转化为情绪，这些情绪也因此成为一种联结点。我希望我已经把这个概念表达得足够清楚了。

一个人的情绪可以源于不同层面上的客观主体，而这些不同层面上的情绪却统一地反映在同一个角色上，导致其进入莫名的情绪化状态。女性在这方面因为激素周期的原因，表现得更具体明显；当然男性也存在同样的问题，俗称精虫上脑。

之前我们说过，一个人可以被具体地划分为：载具我、角色我、内在意识我。

但如果再细分的话，载具我还包含：生化我、头脑我、共生我。

细雨社 www.xiyushe.org

而内在意识我包含：人格片段我、人格我、其它人格片段我、其它人格我、主人格我。后者犹如自己的闺蜜团和妈妈与姨妈们。这些人对自己的思想认知、感受觉悟也起到很大的影响，左右着自己一天的心情。

生化我是载具内各种激素的自我运作，甲状腺素、肾上腺素、性激素等等。激素与自主神经的功能紊乱，会让身体进入异常的亢奋或迟缓，让自我感受犹如在坐过山车一般，内脏胡乱地无厘头地乱搞，导致角色我处于兴奋、恐慌、迟钝等情绪状态。生化我也会受到各种物质的影响，毒品、致幻剂、糖、烟草、酒精等等都对情绪有影响。

头脑我是逻辑与记忆的奴隶，猜疑、嫉妒、图谋、仇恨、欢喜、平白地见景生情，勾起往事记忆就哭一鼻子……

“男朋友给自己买了橘子，而自己爱吃苹果，他一定是给前女友买习惯了，他还想着她。”大闹一场。

“听说五年后要推迟退休年龄了，我今年 24，而四十年后要多干三年，什么时候能熬出头啊。”忧心忡忡闷闷不乐。

这些有的没的的记忆、联想、遐想、瞎想都是头脑我的产物，也是情绪化的源泉。

共生我是大家比较陌生的，人体内在有几公斤的细菌、霉菌、病毒、真菌、螨虫、寄生虫，还有你自己的有意识细胞群落、白细胞、淋巴细胞、血小板、精子、卵子。这些与你共生或被你滋养出来的独立意识单位，也对你有着超乎你想象的影响力，影响着你的行为与情绪。

所以个人的情绪是受到内在多重自我共同作用的产物。而一个被情绪掌控了的人或任由情绪泛滥的人是失去了自我的人。

很多人都会说：“你看看我，我也知道我臭脾气，情绪上来了就管不住自己。”其实这样的人，很多都是在欺负爱自己的人。在爆发情绪、宣泄情绪时，只要不是精神病，都可以对自己发脾气闹情绪的代价与后果做出评估（对后果评估不足是由于没有经验，

这单说）。

在临床上，我们鉴别情绪失控的患者是否有情绪自控的能力，一般采用两个步骤：

第一，患者是否敢于打警察，挑战自己无法承受的后果。不敢那就是装疯耍混蛋；

第二，敢打警察是否怕电击。不怕电击就是真疯了，怕电击就是疯得很有经验，知道自己凭借疯子的身份不会受到制裁。

其实 90%的情绪化患者都是在毫无克制地耍，其背后的主观动机不过就是因童年时的哭闹不休让自己的诉求达成了的经验延续。

细雨社 www.xiyushe.org

对于儿童或成人的这种行为，我们建议：给予充足的陪伴，但绝对不妥协，让孩子知道哭闹无法作为有效的胁迫手段。而成年人会有更大的破坏力和攻击性，在情绪化时对自己、家庭、他人施行自残、攻击或伤人毁物。急性期需要专业医护协助控制束缚，缓解期慢慢纠正其沟通的手段与方式。

情绪内还有一种是惊恐。这类患者常年处于意识低频中，在医学角度上身体完全没病，就是持续处于晦暗的思想中，并不断地自我做出负面的预期心理暗示——怕死怕得要死；怕得要死，导致总感觉自己要死，成为思想与感受的闭环，导致严重的自主神经紊乱。

抑郁症也是情绪病，主要涉及到内在自我意识与角色剧情的矛盾。角色我不肯达成解离，把伪装层看透；而内在我不愿臣服演绎这样的一个角色。

(10:35 休息。珍关掉录音机，她不想在声音“恢复”之前对着它说话。有时，她会主观地感觉到赛斯“接管”了她的声音，尽管在这节课中，外在并无明显变化。当她再次开始传述时，她的声音第一次变得稍显低沉且更为响亮。10:38 继续。)

情绪虽然与自我紧密相关，但它们同时也属于我们惯称的“潜意识”。由于它们深深交织于内在生命之中，因此既是自我的一部分，也属于所谓的潜意识。

它们不只是史前的遗存。从某种意义上说，它们是演化的产物——是内在感官的末端部分，在一定程度上被转化出来，以便于操控伪象实相的模式。在有意识的自我尚未演化出来之前，情绪就已经很好地承担了伪装环境中促进行动的必要刺激。

细雨社 www.xiyushe.org

我试图用不同的方式表达这样一个概念：随着内在感官越来越多地融入你们这个层面的整体自我，它们便逐渐带上这个层面的特征，同时仍然保有它们原初的本质。

（译者注：本节原文的“emotions”一词，在中文中并无完全对应的概念，姑且译为“情绪”，但此译仅为近似表达，仍难尽其本义。这里的“情绪”并非日常所说的浅层情绪反应（如喜怒哀乐），而是一种更深层的意识感应机制——是内在感官的末端转化形式。）

情感与情绪是不同的。

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

情感是在互动中对自我内心的感受产生的心理层面上的作用，它可对人格造成一时或永久的改变，如：仇恨、漠视、依恋、爱。

情感是对行为目标的一种长期的、稳定的心理状态。

情绪是一种内在觉受的短暂表现，是一种行为过程。

细雨社 www.xiyushe.org

情感成熟是内在灵魂成熟的外在表现，其情绪稳定、认知稳定、自我价值感稳定、对他人的态度稳定。而过于情绪化的人，内在心智的程度是被卡顿在童年期的。习惯用多变的态度、骄横的脾气、哭闹的手段来达成自己的目的。

一生之中，有多少行为与抉择，是因情而起：因爱、因恨、因厌、因不舍……

情感如无形之线，牵引着我们的脚步，一次次投胎轮转，皆因这羁绊难断。

许多滞留的灵魂之所以走不得，并非因路未开，而是因惦念他人，

或被他人所惦念——皆是情感未竟的牵系。

情绪，激化了人生的功课；情感，则是功课的源由与牵引。

我们常以为自己在选择，其实多半是在回应——回应那一缕未了的人生功课。

术语注解：Emotions

在赛斯资料的语境中，原文中的“emotions”并不等同于我们日常语汇中所说的“情绪”（如愤怒、喜悦、焦虑等心理反应）。它所指的是一种更为深层的意识现象，其本质接近于意识能量在个体内部的触动与流动，既源自灵魂的深处，也作用于物质层面的表达。它既非理性，也不完全是感性，而是一种超越二元的感应机制。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯曾指出，这些“emotions”本质上是内在感官（inner senses）的末端转化形式，是意识对实相伪装结构所做出的回应，是意识接触并调动能量以促进行动的“能动核心”。在个体尚未发展出显性自我（ego）之前，这种“感动机制”便已开始运作，是生存与进化的一部分，是“感知—反馈—创造”链条的早期驱动程序。

它们不是感性的副产品，而是意识的一个活动面向；不是被动的，

而是主动的内在知觉波动。它们能启动行动，也能唤醒创造，是意识触碰物质世界时的第一震荡波。

更确切地说，它们代表从内在感官转化为物质层面反应的边界能量态，是一种内心感触能力的演化形态，既源自意识深处，又具刺激行动的功能。在这个意义上，“emotions”不再是日常情绪那样的被动产物，而是意识波在触及伪装现实边界时的主动波动，是内在知觉对伪装结构采取的反应机制。

它们如同探针，既接收也启动，是内在意识与物质世界之间流通的情感感知桥梁。它们并非对外部世界的反应，而是源自灵魂深处的能量震荡，是内在感官在物质世界中的回响。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，“emotions”在此语境中，指的是意识内部结构对现实伪装层的主动响应，是行动之前的能量酝酿，是内在感官通向创造的核心机制，远非日常所说的表层情绪，而是一种深层的感应机制。

如果你设法沿着情绪的路径“逆流而上”，它们会将你引向它们的源头——也就是内在感官——而这两者在本质上其实就是同一样东西。我希望我已经把这一点表达清楚了。

你们所谓的“种族记忆”，其实就是以内在的情绪记忆体验的形式存在的。

至于所谓“内在”与“外在”的划分，在真实的层面上并不存在，

就像“意识”与“无意识”之间也没有真正的分界线一样。你们所谓的“潜意识”，不过是内在经验与外在经验之间的一个模糊交汇区。而我之所以必须使用“内在”和“外在”这样的措辞，仅仅是为了迁就你们对于二元对立的误解。

种族记忆的情感——比如你现在是灵体，在选择下一生的目标地与身份。有三个不同的星球和三种不同的生物体，分别是 A 星的鼻涕虫、B 星的霸王龙、地球的人类，你会怎么选呢？你内在习惯性的认知，让你有种族文化的归属感。我们习惯于给自己的脑海里放置一个有很多抽屉的柜子，把不同的理念、知识、记忆分门别类地归档收藏，这样思想很清爽。在学校里我们不断被如此强化，并认为这是理性的、逻辑的、有文化的，却不知道这样对世界的认知方式，让我们失去了多维观察与非理性理解事物的能力。

在我们画逻辑思维链时，比如怎么把一只大象放入冰箱：打开冰箱，把大象放入冰箱，关上冰箱门——你会看到一个明显的线性因果单向时间线在运作。这样的线性思维导致我们的文明始终处于一维意识状态，即最低等文明形态。赛斯强调，一切都是混杂在一起的，不分彼此的——大象当你想怎么放入冰箱里的时候已经在冰箱里了，即同时性的。

在这样的五维意识状态里，意识、潜意识、无意识，就像是水、糖、面一样，成为了一个发面面团，而非三种彼此排列的成分表。潜意识（水）让无意识（糖）和意识（面）完美地融合到了一起。

这些层面实际上是相互交融的。

我还想补充一点，内在感官所接收到的资讯，与任何心理体验一样生动强烈，甚至比大多数心理体验更加鲜活。正如我之前提到的，心理体验无法在实验室中加以检验，但哪怕是最愚蠢的人也不会因此否认它的存在。

我们无法用生化指标或调查问卷来指数化一对情侣的恋爱程度，但他们彼此相爱的炽烈程度，只有自己心知肚明，这感觉是发自内心的，是被内在感官所体验的。

“超感官知觉”这个术语本身就是人为二元性的产物，它默认任何无法通过外在感官感知的东西，都是额外的、附加的。然而，这种情况终将改变。首先，就连鲁柏都知道，你们最务实的科学家现在也不得不承认，固体物体并非真正“固体”。这其中最有趣的地方在于，你们一向忠实、可靠的外在感官实际上是最迷人的骗子——眼睛告诉你，椅子是坚固的，但事实上，椅子根本就不是坚固的。

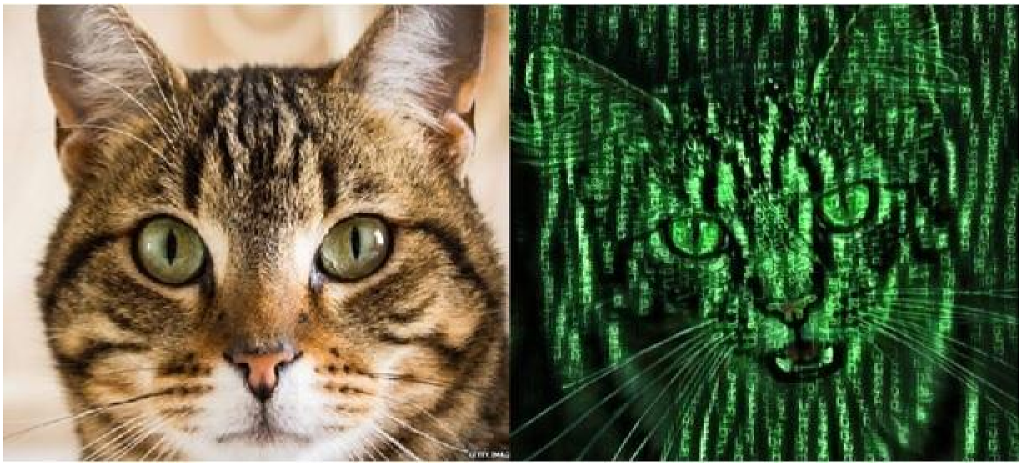
细雨社 www.xiyushe.org

外在感官是最精妙的虚构者。那么，当你发现自己的感官所呈现的一切从根本上都是虚假的时，你会怎么办？你会因此停止在这个由物质物体组成的世界里活动吗？我对此深表怀疑。

另一方面，你的内在感官远比外在感官可靠。你的内在信息也远比外在信息可靠。你的心理体验是真实有效的，无论椅子是否坚固。而你所否认的内在信息和内在自己，才是更持久、更真实的存在。我亲爱的约瑟，此刻我正与你对话，这本身就是最好的证明。

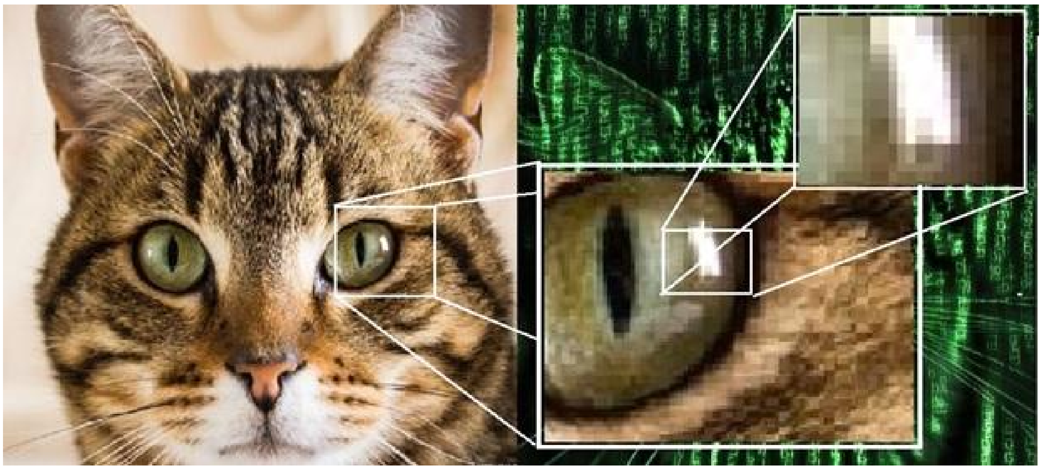
我们把超越外在感官的内在感知称为超能力，这样的定义让人们

误以为那些能力不属于自己，或需要某种机缘巧合才能开启。其实我们每个人都真实地拥有它们，直到因为我们被教诲得不再信赖自己，而逐渐地封印了自己的内在感官，并开始全然地信任外在伪装层和这个伪装层中发展出来的各种理论。



如果告诉你两只猫都是像素，你相信吗？高清不代表真实，可碰触又稳定也不过是感官的游戏而已。

xiyushe.org



(我笑了。“我明白你的意思”。)

这所谓的二元性实在是人为造出来的，竟然没有哪个科学家偶然间拆穿它背后的错误假设，真是让人意外。

你们口中的“潜意识”，其实不过是内在感官的一部分，或者说是内在自己的某个层面——即便在你们的社会，它也已经到了无法再

被忽视的程度。但这，仍然只是冰山一角。在这个层面上，你当然会找到个人记忆的存储库，而且不只是角色我有意识记住的那些，还包括那些它宁愿遗忘、假装从未发生过的心理体验。

如果非要分层——考虑到你们总喜欢分类，我看也只能这么说——在这之下，还有整个物种的种族记忆，而其中包含了所有的演化信息。不过这个话题暂时不展开，因为一旦涉及“怎么来的”“为什么这样”，那就真的讲不完了。简单来说，演化起源于你们的层面。

所谓的“潜意识”，其实是我们之前谈过的两个场域之间的另一种连接方式。而且，就像内在感官一样，当它进入你们的层面时，它也会带上你们这个层面的特征。这就是为什么，在最外层，你会发现个人记忆，而深入下去，潜意识仍然可以延伸至存有本身。

显意识犹如你荧幕上现在正在观看的内容，而潜意识就好比是你的网络功能，无意识就是网络内的各种内容。你不查阅它们的时候，无法意识到它们的存在；而搜索让无意识内的内容显化入你可见的意识层、你的内在屏幕上，让你可以意识到它的存在并进行阅读或编写。使用这网络的不光是你，还有你的其他兄弟、父母、老师和所有的“人们”。

我们的科学家只盯着屏幕上显化出来的结果看，却没有能力去研究无线网传过来的数据与上传上去的信息。因为这些往来的信息已经超越了本层面的伪装频率，是我们这个伪装层里的机器无法探测到的，因为我们可用的有形之物都受限于本层的物理频率。而非本层频率的被叫做暗物质与暗能量。

好了，休息一下吧。

Y2-3-25.4

（11:10 休息。我们关掉了录音机。11:15，珍重新打开录音机，继续传述。）

如果你死活不肯相信有一整棵树的存在，只愿意看见自己眼前的那一部分，那别人说什么都没用。可要是这棵树突然倒在你身上，你可能会纳闷它为什么这么重。但即便如此，你还是会找个解释——只是很可能不是正确的解释。

如果有少数人开始对树的形状产生疑问，然后真的看到了整棵树，你们大概率会觉得他们疯了，毫不在意，还觉得自己完全占理。

但如果这些“疯子”里，有人开始吃树的另一边的果实，你们恐怕就要炸了，甚至还会出来反对。我敢打赌，你们肯定会把这些果实叫做“额外的好处”或者“超感官知觉”。不过，这只是我随口编的一个小故事罢了，但我很高兴看到约瑟的笑容。

细雨社 www.xiyushe.org

（“挺有趣的。”）

某些方面来说，树比人类更聪明。我们之前谈过树的内在意识。但你得相信我，树从不会把自己分裂成不同的部分。它不会觉得自己有一部分负责长叶子、扎根，而另一部分只是被风吹动枝条的“被动自我”。

这种所谓的“二元自我”，至少就我所知，并不存在于其他地方。稍后我们会再聊聊它的成因。而今晚的讨论至关重要，因为这是我第一次真正尝试向你们展示，内在层面和外在层面——或者说两个场域——是如何相互连接的。

在本节的早些时候我们用水池中的脚做过比喻——我们能看到的、

能感受到的，只是一个宏大自我的一个枝杈，因为它深入了我们的这个层面。但这在夜空里自己舞动的荧光手套里，确实是有一个我们不可见的手，以及其后的手臂和躯干、头脑。

“证明给我看”的实证科学的认知方式看似很科学，其实很白痴，因为其认知的自限性让他看不到 96%的宇宙实相就在自己的眼前。当人类睁开双眼四处找寻时，他们已经离开了真相，走得越远错得越离谱。因为真相就藏在眼皮的后边、你出发的地方。

> 它们是场域中的场域。在我们讨论第五维度时，我提到过宇宙的生命力如何在不同层面中流动和变化，同时又构成了这些层面本身。所谓的整体自己和存有也是以这种方式相互连接的。在这个例子里，它们通过许多不同的模式相连，而内在感官与存有本身，实际上是由同样的基本元素构成的。

我们眼中一座完整的大山，其实是由这样层层叠叠不同密度、不同频率、不同质地的粒子堆积而成的。它们每一层都有着自己独立的属性与实相，但又都归属于一体，构成一个宏观的整体。如

果去化验，每一层内的物质都不尽相同，但其实都是由相同的粒子以不同的组合形式化生而出的。细分到最后，本质上毫无差距。

因此，这些层面之间的交汇并非抽象的概念，而是一种非常真实的现象。它们本质上彼此交织在一起，但由于某些确实存在的法则，它们在表象上似乎处于不同的状态，而在你们的层面上，这种状态往往表现为对立。细雨社 www.xiyushe.org

当前的人格无法自由穿越到完整的存有之中，同样是因为这些法则的存在。换句话说，在你们的层面之内，或者说在物质场域的影响下，人格无法直接到达存有。然而，人格可以，也应该意识到自己是整体自己的一部分。而那部分被自我忽略的整体自己，才是能够进入存有所及的场域的部分，尽管它仍然无法彻底抵达存有本身。

你无法把自己的手指插入自己的脑子，但这不意味这手指与自己的脑子彼此是分离的；你无法把自己的心捧给自己的爱人，但那不意味着你没有一颗深爱着她的心。“不能证明就是荒谬”——拥有这样认知的人是很肤浅的唯物主义者。当然唯心主义也是一种偏激——意识与意识体，或内在世界，哪怕思想本身都是不同频率场域内的真实，就像泥土里的树根并不比树干虚假一样。

我之前一直避免谈论你们所理解的“死亡”，但现在是时候开始这个话题了。虽然今晚不会讲得太深入，但这是一场必要的讨论。之所以先前没有涉及，是因为我想先给你们介绍相关的背景知识。

死亡不过是人格从物质层面的解放——或者，我们可以称之为“物质场域”——仅此而已。对自我而言，这无疑是个可怕的前景。毕竟，对自我来说，就连睡眠都像是一种被迫的让步。但如果在活着的时候能够认识到整体自己的存在，就能大大减少对死亡的恐惧。因为有些相当愉快的心理体验，实际上与死亡的体验十分相似，而这些体验能够帮助人格为那一天的到来做好准备。

正是你们所习惯的二元性思维，使得死亡显得如此令人畏惧。然而，一旦人格意识到，即便在你们的生命体验中，他也并非总是被物质世界的讯息所束缚；即便在肉身之中，他最本质的部分依然是以独立的方式存在着——不受物质限制，那么他就不会再把死亡看作个人的终结，而因此心生恐惧。

细雨社 www.xiyushe.org

对于人格来说，死亡就好像从舞台上走下，就好像是把脚从水池中抬起，把手从手套里退出。我们理解的死亡就是我们无法再和这个人取得交流了，但真相并非如此，死亡并不能阻断这样的交流，只是多数人因为自己的信念问题、教育问题，让自己无法与退出前台伪装层的人格继续保持交流。这不是退场人的问题，只是我们这些场上人的问题。

不是他们不与我们交流，而是我们都生活在飞行模式里，根本接收不到来电。多少次我看着那些所谓过世了的人就站在自己家属

的队列里，一同看着那副遗体，试图安慰与告诉自己的家人，自己现在很好，不再有痛苦也不再被疼痛折磨，可是家人却根本不给他意识传输的机会，自顾自地在那里鬼哭狼嚎，歇斯底里。

逝者一次次地在其身边或梦中与其互动，而家人只觉得自己是思念过度的幻觉。

这些逝者还是很重情义的，但是他们的情感穿透不了家属混乱的、激荡的情绪。

说实话，多数老灵魂死后，从角色中挣脱出来，都懒得继续演绎安慰家属的戏份。就好像你晨起梦醒后，会想着赶紧闭上眼睛，把梦里的人物们都一一安抚一遍，跟他们说：“别伤心，别哭泣，我就是早上憋尿早醒了会儿，我要忙着去洗漱、准备早点、上班送孩子了”，会吗？我想多数人不会这样做的。谢幕后的老灵魂同样如此——它们都死习惯了，梦醒了就麻利地去干自己的事了，真的懒得搭理梦里的其它角色，不管你是他六十年的结发妻子还是孝子贤孙，不过都是梦里的一众角色而已。

细雨社 www.xiyushe.org

像往常一样，我还可以继续说下去。你们俩对我都很有耐心，连那个紧张的老鸽子也不例外。如果我在某些课程上显得有些冷淡，那只是因为我有太多的资料想要传递给你们。

所以，我亲爱的朋友们，请记住你们的友善和温暖，也记住你们作为人类的局限性。我会怀着一丝遗憾，在此结束今天的课程。

（我们在通灵板上向赛斯道晚安。指针移动。）

再见，是的。

（接着，珍收到了额外的信息：）

瞌睡虫。(11:42 结束）

1964 年 2 月 14 日 星期五

关于：我的第二个“感觉”体验（第一次记录在第 22 节。）

大约在晚上 9:15，我和珍坐在客厅，聊起她正在写的那本关于超感官知觉的书。她最近采访了公寓里的几个人，听他们讲述自己的 ESP（超感官知觉）经历。我站起来走到窗前，打算再次尝试那种“意识穿越”体验——像上次一样，去“感觉”自己横跨核桃街大桥的过程。

细雨社 www.xiyushe.org

当我望向窗外时，那种感觉开始增强。最初主要集中在我的左腿和左臂，随后扩散到胸口和头部。我感觉到一阵轻盈。耳后也有些微妙的感应，就像是一种内部的麻酥酥的刺激感，或是一种温暖、充盈的渗透感。赛斯曾称之为“声音的感觉”。

与上次不同的是，这次我没有感到害怕。我举起一只手示意，珍也停止了说话，我们静静地等待，看这次会有什么进展。我继续望着窗外。

我希望这种感觉能进一步发展，出现声音、影像，或其他什么，但最终什么也没有发生。不过，我至少觉得，这次我没有像上次那样无意间关上某扇门——如果那扇门真的曾经被打开的话。

感觉慢慢消退，我们重新开始交谈。然而，那种余韵仍然若有若无

地留存着。此刻，当我坐在这里写下这些内容时，仍能感受到它在缓缓地散去——在我的背部、脸颊和身体内部还残留着一丝余韵。或许，它稍后会再次出现。

这次体验与上次有两个相似之处：虽然不像上次那样有其他人在场，但今晚，珍和我在谈论别人的经历；此外，我这次也在喝酒——依然是我的第一小杯。

1964 年 2 月 17 日

（关于：卡拉汉小姐病了）

显然，今天早上，我在自我催眠方面取得了一点小小的成功。今晚的课程是星期一，我想问问赛斯的看法。

上午 11 点左右，我的背开始不舒服，于是我坐在工作室的椅子上，闭上眼睛，开始使用珍之前在课程中对我用过的引导技术。这次似乎起了作用，我很容易让自己进入某种恍惚状态，同时给自己一些有益的暗示，主要目的是放松，以缓解我能感觉到的逐渐加剧的背部紧张。

细雨社 www.xiyushe.org

工作室里相当安静，尽管透过紧闭的门，我仍能听到珍打字的声音，不过声音低沉且节奏稳定，房子里的其他地方也很安静。我采用的是分段放松法，从脚开始，一直到头顶，然后再从身体往下回到脚。我从一开始就闭着眼睛，但做到一半时，我发现自己几乎睁不开眼，或者至少不太容易睁开——正如珍在催眠我时所建议的那样。

随着过程的推进，我感到自己变得非常放松，头自然地摇晃着。奇怪的是，我对头皮肌肉的控制力似乎增强了，感觉它们比平时更容易活动，活动范围也更大。我还暗示自己，数到三就可以随时让自

已脱离这个状态。

当我这样做时，我感觉自己放松极了，几乎像橡皮一样松软。这种轻松感持续了好几个小时，下午的工作进行得非常愉快，我完全忘了背部的不适。在这个状态下，我试着给自己一些正面的自我暗示，但没想到给自己设定一个关键词，以便下次更容易进入催眠。

原定于 1964 年 2 月 17 日星期一进行的第 26 节课未能举行，主要有两个原因：

这是我们第二次缺课，第一次是在圣诞假期期间。这一次，赛斯的反应要强烈得多。

整个星期一我一直感觉不太舒服。背痛影响了我的工作，到晚饭时间，我已经精疲力尽，实在不想再记录 15 到 20 页的赛斯口述内容，但又担心会错过重要的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

此外，晚饭后，住在我们楼前公寓的退休教师卡拉汉小姐似乎突发疾病，急需帮助。对面公寓的邻居先通知了我们。珍过去看望卡拉汉小姐，发现她开门有困难，记忆力出现混乱，状态确实不好。她还摔了好几次，显然已经有一段时间没有好好吃饭了。）

卡拉汉小姐是珍与罗的朋友，是对面楼的邻居，她就是老糊涂弗兰克暗恋与一直在死后悄悄守护着的那个女人。卡拉汉小姐对弗兰克没有任何印象，但曾经是弗兰克孩子的小学老师，很多年前一次家长会上被某一版弗兰克关注到，从此暗恋多年不能自拔。今后我们会陆续看到这位卡拉汉小姐的很多故事，说她是小姐因为是单身独居，可是她已经是退休的老教师了。

(接下来的几个小时充满混乱，对我来说也相当令人不安。珍和我们的邻居伦纳德试图联系卡拉汉小姐的医生、亲戚、朋友、我们的房东以及一家医院。她的亲戚起初拒绝提供帮助，似乎对卡拉汉小姐本人有所忌惮。期间还发生了一些沟通上的混乱——她的医生在医院的急诊室等着她，而她却仍然待在家里。珍多次拨打电话，恳求她的亲戚们出面相助，但情况始终没有进展。

最终，珍和伦纳德找到了一位愿意帮忙的医生，医生在午夜时分赶到，并表示卡拉汉小姐需要住院。过了午夜，她的亲戚们终于现身，在珍的帮助下将她送到了医院。

与此同时，原本该上课的时间已经过去，珍开始从赛斯那里陆续接收到一些信息。而我这边的情况却变得更糟。我一直没有帮上忙，因此感到内疚，同时也对她的亲戚们心生愤怒。最终，大约在 10:45，当珍在工作室里和我交谈时，我的后背突然严重抽筋，疼得站都站不住。

细雨社 www.xiyushe.org

在往返卡拉汉小姐家和我们的公寓时，珍把她从赛斯那里接收到的部分想法告诉了我。但由于我当时的状态无法配合，她干脆把它们写了下来。以下是她记录下来的信息，完全忠实于原文：)

约瑟，如果你尊重自己，为什么就不能也爱自己呢？

从九点钟开始你就不是一个人了。我本可以帮你，但你却不让我进来。

我的声音是冷静的。

你想要帮忙，却又害怕采取行动。如果你今晚真的帮上了忙，就不会需要把情绪压抑向内，以自我伤害的方式来对抗自己。

（珍是在我抽筋发作后收到上面这段话的。稍后，夜深人静时，她

又收到赛斯传给我的另一条信息：）

珍，我对罗说“你多少帮了点忙”那句话是错的，因为正是那句话之后，他的症状立刻发作了。

在卡拉汉小姐发生意外的这个慌乱的夜晚，罗的背部僵痛，发展成了强烈的痉挛，背部肌肉的挛紧让罗扭曲而疼痛。这一病态发病时，赛斯想要帮助罗从内部疏导与化解开能量的扭曲，但罗的逻辑意识壁垒让赛斯无法介入他的乙太体做任何工作。

而罗之所以发病，是因为他也渴望为卡拉汉小姐做些什么，可是他一贯地胆怯与退缩，导致他没有真的去做出自己渴望做的任何实质的帮助。这样内在意识的热忱与外在角色我的退却，形成了相互强烈激荡的能量旋涡，导致乙太体的扭曲，进而发展到载具的物理痉挛和肌肉扭曲。

一个没心没肺真的冷漠的家伙，表里如一地无视别人的苦难，不会有内疚或困惑，不会有疾病或不安。一个热心肠的主动勇于帮忙的人，也因为跟随内在热忱而表达出了充分的行动力，而得到了能量的宣泄，虽然累点儿，但一切都是顺畅的。

就怕这样：心里想干，角色我不配合；或心里不想干，角色我又非要干的人，那从心眼里的拧巴，让整个身体都处于别扭的状态里。

后背是一个人顶负压力的部位，给自己的压力持续过大会引发肩

颈僵硬。匮乏灵活性的人脖子慢慢地不能转动，僵直；不愿和长辈和解的人脖子会僵直，不能低头也无法抬头；心里有芥蒂的人，肩膀痛，无法打开双臂拥抱别人；持续觉得压力大的人会慢慢地变得驼背；扛不住事的人后背会持续紧绷。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-3-26.1

第 26 节

前情摘要：

1929 年 5 月 8 号出生的珍，1984 年 9 月 55 岁时离开了她的舞台；而另一个层面上其它版本的珍，更好地完成了不同版本的赛斯资料传递与给出了更全面的内容。

在 1964 年 2 月 12 日，赛斯兴奋地说：祝贺我们共同完成了 25 年的合作，你们那时真的老了很多。——对于赛斯来说，他游走在不同版本的珍当中，每一个珍都是同一个鲁柏的残影，犹如列车上的一节车厢，最终有一版确实相当成功地完成了任务，并成功地毕业、结束轮回，成长为日后的小赛斯。可惜并不是我们这版珍——她在这一个层面上还有太多的自我束缚、认知成见、角色的执拗与二元的是非。

那为什么赛斯要和每一版珍都做雷同的、重复的工作呢？

这就好比我们用同一个身份反复历经生命一样。鲁柏演绎的珍如果不能达成完整版赛斯资料的传递，他就不能毕业，哪怕这是所谓的最后一世人生，可不一定是最后一次人生——在高三可以重复蹲班，并且次数没有上限；而如果学生不能毕业，见习教师也没有资格转正。

在我们看来，时间是线性的、一次性的，但对于第五维来说，这百十版珍与罗都是同时发生的，但没走到最后前，连赛斯都不知道哪一版最后会胜出。

我们的认知是二元性的，存在过去现在、现在将来、成功失败；但对于五维，它们的认知是浑圆一体的。二元性是一元性的细分，但混沌并非一元性。

我可爱的读者，你们每个人都拥有全然的超能力。超能力并非什么额外的能力或需要上师赐福的恩典，它是你与生俱来的内在感官之有效运用。

运用内在感官是我们每一个意识每天都在自动运作着的事情。内在感官通过潜意识把内在资讯传递给头脑，而角色我就好像是众议会的议会长，面对着来自载具我、角色我、内在意识我的众多议案，最终决定选用哪个、重视哪个、展现哪个。

细雨社 www.xiyushe.org

你不是没有那些个能力，只是它们在你受到系统的“科学”教育后，不再被信赖、聆听和重视，渐渐地失去了话语权，被关入了地下室，成为了飞行模式。你不再能感受到他人的感受与思想，不再能与植物和动物交心，不再跟随内在高我与灵魂的引导，认为这些宇宙级的智慧都是扯淡的胡扯，进而投入了麻瓜的队列，高傲地渺视世间万物。一边说着：“我不听，我不看”，一边抬杠：“你证明给我看啊！”

殊不知外在感官能看见的都也只是伪装。真相只存在于你自己的眼皮后边、自己的内在觉知里，在心外是找不到真理与真相的。但这“心”不住于身，身亦不住心。

为了方便理解，我们把万物包括自己层层拆分，并逐一命名、编排上序列，组成逻辑公式，形成清晰的因果链条。这样的认知方式来自于线性时间的潜在影响。我们把知识编写成文章说与他人，这种信息传递的方式，本身就是一维线性的，所以在表达中我们被束缚在一维线性的意识认知里。但事实是我们时刻都是在五维甚至更高维中，只是我们屏蔽了那一部分的觉受，好让自己不至于陷入思维的混乱。

细雨社 www.xiyushe.org

我们每个人都被情感驱动，又被情绪左右，情感与情绪让我们展开一次次的业力激荡，形成对自我短板的认知和经历。情感是内在感官的感受，是一种自我的内在认知状态；而情绪是贯穿多个层次的短暂意识激荡。两者在心理层面上都能对人格形成扭曲和改变。

我们把生死两种状态看似对立的是非，叫做生死两隔。但实际上对于高维意识们来说，只有舞台的前后。就好像你现在是沉迷在电视剧中，还是起身去写作业一般，只是自我生活的不同组成部分，也仅此而已。没人会因为现在爱人睡了，而大哭一场伤心欲绝：“没你我可怎么活啊”；也没有谁因为睡醒了去上厕所时，蹲在那里踌躇满志地说：“梦里我的妻儿们，留下他们可怎么办啊！”

在结尾，珍的邻居、单身老教师卡拉汉小姐病了，珍为了照顾她忙乎了一晚上，而罗因为自我角色的行动力与内在的热忱的渴望相互违背，陷入了自我扭曲的状态，不但没帮上忙，还在自救与添乱。赛斯想救他，但他顽强的角色我和逻辑脑把赛斯屏蔽在自己的载具之外。（催眠是屏蔽角色我，让内在意识直接接管载具我，进而修复各种乙太体的扭曲。）

细雨社 www.xiyushe.org

第 26 节 赛斯发火了，见证人

1964 年 2 月 18 日 星期二 晚 10 点 计划外

（这节课完全出乎我们的意料，而且是在没有使用通灵板的情况下进行的。赛斯曾经说过，不定期的课程只是例外情况，因此珍和我都在等着明天星期三的常规课程。

我的背部在接受治疗后已经好多了。大约晚上 9 点，我和珍正在吃点心，约翰·布拉德利打来了电话。约翰就是第 21 节课时来拜访我们的那位药品推销员。

当我们三个人围坐在桌前，一边喝酒一边谈论赛斯时，珍开始不时地接收到赛斯的“暗示”。还记得在第 21 节课上，赛斯曾希望约翰留下来做见证。但今天天色已晚，我担心自己跟不上珍的传述节奏，再加上觉得她可能会太累了，所以认为还是放弃这个机会比较好。约翰主动提出可以告辞，而我则大声说，还是等到我们的常规课程再进行比较好。

细雨社 www.xiyushe.org

珍告诉我，这句话让赛斯大发雷霆。她坚持让我立刻拿起笔和纸，说现在就要开始这堂有约翰作为见证人的课程。于是，这节课就这样展开了。本节课的结尾处，还附有约翰·布拉德利亲笔写下的日期和签名，作为见证。

整节课里，珍的声音比平时更低沉有力。她的眼睛和往常一样变得漆黑，步伐也很缓慢。她后来告诉我，一开始她很紧张，因为这是她第一次在外人面前进行传述。另外，我们开的灯比平时多，一开始让她有些不适应，但这种感觉很快就消失了。）

小提示：

约翰·布拉德利是 18XX 年时在波士顿的药品商，名字叫克朗顿三世。靠娶了一个“相貌平平、身材堪比沙发”的富有女人实现了阶级跃迁，开了自己的药店，主要经营春药。当时认识那个时代中的鲁柏和约瑟，1863 年死于一枚令其窒息的枣核。

我必须承认，你们确实是很优秀的学生。不过，约瑟，虽然我承认我是自己找上门来的，虽然我理解昨晚停课的原因，但我理所当然地认为，今晚我们应该按照惯例上课。而你刚才的做法，我觉得实在是不太礼貌。

我们的课程很重要，可不能因为一时的心情就推迟。鲁柏已经告诉你，我昨晚如期而至，也知道家里发生的事情。了解了情况，我当然完全愿意放弃昨晚的课程。

细雨社 www.xiyushe.org

但今晚的情况可不一样。你对客人很客气，我当然也知道他在场。但你对我可就没那么客气了。鲁柏对在客人面前上课有些犹豫，不过他还是愿意听我的。而你用这种生硬的方式打断这堂课，老实说，我完全无法理解。

你知道我并不介意你的朋友在场，我之前已经说过了。事实上，我很欢迎有见证人。而现在，是时候让你有个证人了——这对你的提升有好处，不是为了我，同时对我那紧张的老鸽子鲁柏也有帮助。

关于你朋友提出的演化问题，我打算给出一些回应。当然，我还是会按照自己的方式来回答。稍后，我再谈谈昨晚的事，以及你的反应。

在这里赛斯表达了自己的情绪与责备。借此我们可以看出，在五维空间中的小赛斯还是有自己的坚持与自己的计较的。赛斯相当

看重课程的稳定性和进度的计划性，这是因为他知道在后续的 25 年里，有多少任务量必须要完成。就好像高三毕业班的班主任，看到的不是一个学年，而是近乎 1600 个小时内需要这群孩子达成的学业效果。一旦在学年开始，因为各种理由松懈、懒散、倦怠，结果一定很糟糕。

约瑟的问题就是他的不自信，这不自信让他总是选择各种借口逃避面对问题，总觉得要全然地准备好才能开始行动。这样的人，其实永远也不会真的开始，因为总是有借口让自己逃避，可只有去经历所谓的“问题”才能让自身得到必要的成长。

我相信大家都遇到过这样一类人：一直在筹备，总是侃侃而谈，说的头头是道，但从来不敢真的进入赛场的跑道。

细雨社 www.xiyushe.org

当你们谈到演化，尤其是当你的朋友提出这个问题时，你们的思维自然会落在人类的演化上。

这本身就是我所说的二元性的一种表现。演化当然并不仅适用于人类物种，正如我所说，在你们的层面上，万物皆有意识。我相信，你的朋友在提问时，指的是自我意识（self-consciousness）进入所谓惰性形态（inert form）的那个时刻。

然而，你们现在已经知道，所谓的惰性形态同样具有意识。在某种程度上，它甚至拥有一定程度的自我意识，因此，并不存在一个明确的时刻，仿佛自我意识伴随着号角声突然降临。

意识，在最初物质化于你们的层面时，就已经内在地存在了。

自我意识（self-consciousness）：

是指个体对自身的认知和觉察能力，即对自己的存在、情感、动机和欲望的理解。它包括对自身身体状态、情绪和行为的意识，以及对自己在社会环境中的角色和形象的认知。作为人类心理活动的重要组成部分，自我意识不仅帮助个体进行自我反思和自我调节，还促使其在社交互动中理解自身与他者的关系。

自身意识则是在自我意识的基础上，进一步统一个体对“我”的认知，即通过二分思维明确自身与外界的区别。这种认知包括：我是谁、我的内在需求、渴望、价值、能力、状态，以及我与他人的互动关系、他人对我的互动关系、双方的相互评估与预期。细雨社 www.xiyushe.org自身意识构建了一种基于角色本体的相对稳定的独立视角，使个体在自我认知和社会认同之间建立联系，并保持一定的自洽性。

比如你开车时，车辆的整体成为我；而当你离开车时，车是车，我是我，觉知与认知的覆盖被撤离。

坐在车上，有人攻击你的车，你认为自己被攻击了；而你离开车后，同样的人用同样的方式攻击你的车，你认为他在攻击一辆车。

你穿着一身衣服，有人评论你的衣服难看，你认为你被侵犯了；同样，这件衣服挂在那里被人评判，你会觉得他在说衣服的设计风格。

惰性形态(inert form)：

这就是生命的惯性定律。生命这种保持原来固有状态的惰性，是努力保持其自身永恒存在的本能。每个生命都企图获得永生。

在关于演化的主体探讨里，核心问题讨论的就是：无意识的分子在机缘巧合下凝聚成小分子聚合物，形成了生命的基础结构之基础形式，那什么时候这个量变形成了质变？这一分水岭在哪里？自我意识、意识我是什么时候第一次诞生的?

我们都知道，一旦我这个自我意识开始启动，自我意识的三个核心程序就开始运作，即：保持存续（活着）、迭代增殖（繁衍）、扩充自身（生长），也就是：食、性、寿。

细雨社 www.xiyushe.org

物种的稳定性是很大的，虽然多种可能性的生物多样性探索在大尺度的时代表中没有停止过，但自身的稳定性即惰性形态也是存在的。

就好像病毒在两年里边自身探索了将近 600 个不同的亚型分支，在主动地寻找着能让自己长期稳定存续下去的方式。迭代让其易感，但毒性在减弱——因为它也知道，没有宿主自己也就玩完了。当人类把不易感、致死率低的病毒都用科学干掉后，我们就像狼吃掉了羊群里最病弱的羊，人为地破坏了物种的惰性。

其实没有竞争的物种会退化，而压力山大的物种会飞速进化。这

里所谓的“进化”并非是进化，而是做出各种其它可能性的尝试——压制带来竞争，竞争带来改良。

在这里人类现有的认知存在一个误区，那就是“粒子是没有意识的”，所以我们假定必须化合物到达了某一临界点后，意识才开始迸发出来，并有了进一步的自我维系。

赛斯告诉我们，粒子本身就是意识的基础单位——每一个显像点都是高度智能的。所以根本就不存在这样的一个临界点，也就没有所谓自我意识进入载具的那一个分水岭。而载具是什么形态、有什么功能、是否保持这样的状态，全都看其所处的环境是否能让这一角色形式得以存续。本身发生不发生变化、是否保持在惰性形态中，载具本身是有自身觉知力的。

细雨社 www.xiyushe.org

每个单体有自我意识，每一个物种也有一个集体自我意识，就好像蚂蚁或蜜蜂一样。群体意识不在某一个个体身上，但却影响与左右着整个种族的行为和形态。

而自我意识则紧随其后，但并不是你们惯常称之为“人类的自我意识”。

当然，我并不想打击你们的自尊心。然而事实就是如此。我甚至能听到你们在心里喊“这不公平！”，但事实仍然是：各种类型的自我意识之间，并没有本质的区别。

你要么有自我意识，要么没有。在你们的层面上，自我意识是一条

普遍的规则。

树知道自己是一棵树，它不会把自己当成一块石头。狗知道它不是猫。

我要强调的重点是，你们总是带着一种极端以自我为中心的假设，认为自我意识必然意味着人类意识。但事实并非如此。

在过去的八十年里，如果你是一个考古学家，你能拿出充分的证据说明一只“老鼠”是怎样进化的。而这形象从一开始就在光影的矩阵中表现出了它的“意识”，哪怕是铅笔画的简笔线条。那生活在一起的老虎、熊、鸭子、狗，各自有属于自己身份的意识和行为模式，就连树与石头也不例外。

只要是被投影到伪装层上来显相的角色，都运用了有生命力的意识粒子作为构成自身的像素点阵，而因此具有了意识微粒的意识、角色我的自我意识、角色载具的整体意识、角色物种的群体意识、自我的后台潜意识、片段所属存有的内在集体意识。

比如说，一个印度高机动性作战单位中，每个单兵都有微粒意识；一个载具上的所有士兵拥有一个统一的载具意识；不同的载具例如战斗单位、侦查单位、后勤单位、搞笑单位，都拥有自我的角色意识；整个机动化连队拥有物种的群体意识，他们都依据耳机内上级幕后的指令行动，体现出印度单兵的集体意识。这些不同的意识在一起共同发挥着作用，并非是非此即彼的排异关系。

Y2-3-26.2

如果我以一种迂回的方式回答你朋友的问题，那是因为，我亲爱的约瑟——我还是这样称呼你，尽管你几乎配不上这个称呼——在回答之前，我觉得有必要先澄清一些事情，否则无法提供哪怕一丝真正正确的答案。

所谓的人类意识并不是某天突然冒出来的。我们那位可怜又常被误解的朋友——猿人，并没有在某一刻猛拍着自己毛茸茸的胸膛，高呼："我是人类！"没有这样一个明确的节点（point），如果你允许我借用这个双关语，这正是我要强调的重点（point）。

人类意识的萌芽，实际上早在多细胞群开始形成特定复杂度的场域模式时就已经开始了。虽然严格来说，人类意识并没有一个明确的

“切入点”，但确实有一个阶段，在此之前，它还未曾存在。而自我意识（self-consciousness）确实是存在的。用你们的理解来说，穴居人身上已经完全发展出了人类意识，但——我要再三强调这一点——“人的概念”早在鱼类时期就已经存在了。

这一切都涉及一个观念，我不太愿意称之为“进步”，更准确地说，它是一种沿着特定路径演化的变化。我们之前谈到过“精神基因”（mental genes）。它们可以被视为物质的灵性蓝图，而在这些精神基因中，已经包含了人类特有的自我意识模式。然而，在相当长的一段物理时间里，这种模式尚未显现为“建构”，即尚未以具体的结构形式存在。我们已经讨论过心理时间，而它正是我现在暂且称为“内在时间感”的一部分。

在人类作为一个物种，在你们的特定伪装模式下正式建构这种意识之前，人类的自我意识早已存在于心理时间和内在时间之中。为了让你的朋友更容易理解，我可以简化地说——人类意识自你们物质宇宙诞生之初，就已经以潜伏的形式存在了。

细雨社 www.xiyushe.org

好吧，我知道你们、我可爱的读者，现在听到的每一个词都明白是什么意思，但连起来一点儿没有搞懂赛斯在说什么。我们来变化一下，用一个简单的例子让你明白这个深奥的道理。

在 2120 年，家用智能机器人已经非常普及了，它们做家务、带孩子、教孩子文化知识、承担多数的社会性工作。一天，一个机

器人问智者：“从哪一年或哪一天开始，我们拥有了自我意识与智慧的呢？”

智者说：“最早的无人驾驶自动车是 2020 年开始普及上街的；更早的无人流水线是九十年代末开始运行的；我爷爷说他小时候就看过机器人与人一起并肩战斗的电影，叫《星球大战》，那时已经有了机器人自我觉醒自我意识的设想或蓝图了，那时机器人的第一个主芯片还没有被研发出来呢；更早些，我知道有铁皮人和稻草人的童话故事，那时连最原始的计算机还没发明呢；更早些，在古希腊神话中就有拥有自我意识和智慧的机械猫头鹰了。”

这样想想，人类连螺丝都造不出的时候，就已经在意识中构思出拥有自我意识的机器人了。机器人的自我意识从有机巧的那一刻开始，就被意识在构思，只等待可行性的技术可以完成其全然的显化。

细雨社 www.xiyushe.org

确实，机器人的载具从庞大到灵巧、从简单到复杂经历了一个发展的过程。在这个过程中经历过很多不同方向上的尝试与功能上的取舍，才发展到今日。但机器人的内在自我意识，全然是依托于人类的意识而映射过来的。在最原始的机器人、最初级的人工智能还没有被编写出第一行代码之前，整个蓝图的设想其实已经在构思中相当完善了，只是那时还匮乏很多经验教训来校对构思的可行性。

在整个发展史上，不同的公司各自开发不同亚种的机器人，同时投放在市场中，形成彼此的竞争，现在想起，那真是一个混乱的时代啊！那些曾经行走在大地上的机器人早已退出了历史舞台，我们说它们灭绝了；但那些蓝图还在，其实分分钟又可以被缔造出来，如果有这个需要的话。

回到正题，人与这整个被叫做地球的伪装层都是内在意识通过内在感官用心理蓝图投射出来的光影交错之伪装层。布景的迭代、角色造型的更替，只是故事剧情的需要，在有人之前，就有了这一“立项”。别较真意识体们又是怎么来的，那是一个更加宏大的故事。

细雨社 www.xiyushe.org

从布景到舞台效果，从简单的试镜到正式公演，从学习操纵单细胞藻类到灵巧地运用复杂精密的载具，我们确实经历了一个成长与学习的过程。在这个过程中我们意识到哪些方式与方法是不可行的，哪些是需要保留的，哪些还要继续完善。实践出真知，一场场实验交替展开，几万年对于没有时间的灵们就是一念，犹如你回想自己的前半生。内在时间可以把伪装层的时间缩地成寸，也可以无限放大，就像导演在电影镜头中运用蒙太奇一般。

上图文字：2000 年后

我现在建议大家稍作休息，别再裂成一堆碎片。（break 既有“休息”之意，也有“破裂”之意——双关梗来了！）我稍微秀一点儿我的幽默感，证明我毕竟不是个小肚鸡肠的人。

（10:57 休息。约翰·布拉德利表示，随着课程进行，他每次刚想到一个问题，赛斯就立刻开始回答。珍和我建议约翰写一份声明，作为这次课程的见证。休息结束时，正好赶上约翰在琢磨该如何在声明中称呼赛斯，因为他正在理清“存有名”和“人格名”之间的区别。11:05 继续传述。）

你可以叫我赛斯，约翰，不过，如果你感兴趣的话，你的存有名是“菲利普”。因为，菲利普，你是个不错的见证人，而且我得承认，我在过去就认识你，我把你当作老朋友，这次也算是老友重逢了。

如果你不介意的话，我一直乐于让老熟人意识到，我早就认识他们了，好让他们的当前人格大吃一惊。这算是我的小爱好，我还挺享受的。而你，菲利普，曾经两次是女人，还当过一位颇有地位的摩尔人，以及我之前提到的波士顿的那个身份。

我们的道路交汇过许多次，这就是为什么我希望你出现在这里，为什么你会“恰巧”去到鲁柏工作的那家艺术画廊。当然，这并不意味着自由意志没有起作用——自由意志当然起作用。但老朋友总有

办法再次相遇。而我说你有痛风的倾向，并不是在开玩笑，因为你过去确实风流过头了。

（我笑了。“像我一样？”）

确实像你，我亲爱的约瑟。我已经跟你说过很多次了——你现在对过去简直是矫枉过正。该怎么说呢？你用了一种完全没必要的审美观念和自我惩罚的态度，来弥补你过去肉体上的“放纵”。但菲利普可没这么做，除了挑了个漂亮老婆，好好对待她之外，并没有进行这样的“补偿”。

（这回轮到约翰笑了。珍和我都没见过他的妻子。）

他当女人的时候，情况可不太一样。如果可以透露点儿小秘密的话——他那时候被一个固执得要命的丈夫打得鼻青脸肿，鼻子都像猪鼻子一样了。

细雨社 www.xiyushe.org

（我试图引导赛斯继续聊下去。“什么时候发生的？”）

在比利时——我可不上你的当，我亲爱的约瑟——是在 1632 年的比利时。我们的菲利普当时卷入了一起相当轰动的案件。他竟然真的把那个丈夫送上了村庄法庭接受审判，而在那个时代，这可是极其罕见的事情。他的名字是约兰达·斯拉夫安斯达特（Yolanda Schravansdatter）。

（“等一下，让我把这个名字拼好。”

珍一下子就流畅地念出了这个奇怪的名字，我一时跟不上，没能及时记下来。赛斯很有耐心地一个字母一个字母地拼了出来。）

S-c-h-r-a-v-a-n-s-d-a-t-t-e-r。当时她 33 岁，因为一次——该怎么说呢？——不太谨慎的行为被当场抓住，为此遭受了严重且毫无道理的毒打。之所以说“毫无道理”，是因为她那位固执的丈夫，

原谅我的双关——不仅是个“猪头”，而且简直就是头野猪（谐音字：boar，野猪；bore，讨厌鬼。）。而现在，他作为约翰，在生意上正好认识自己前世的这位“丈夫”。

我得承认，这话题已经被我带偏得离“演化”远得不沾边了。

在 1632 年的比利时，菲利普那时演一个被家暴后勇于反抗的女人，在那个时代这是不多见的行为，而当年的丈夫，则是现在的生意合作伙伴。那一世他叫斯拉夫安斯达特。菲利普贪食好酒，导致演绎过的角色有严重的肥胖和痛风，赛斯提醒他在这一生要注意这一行为对身体的影响。他之前演男人时叫日内委瓦的妻子身体肥硕，这一生他为了弥补这一审美扭曲娶了一个美娇娘。

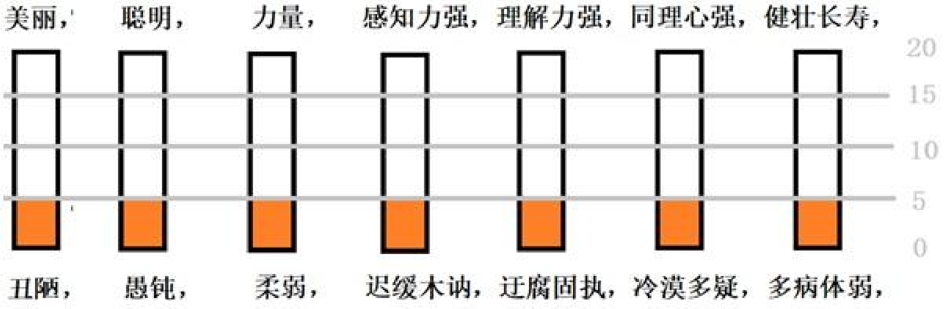
细雨社 www.xiyushe.org

关键在于，你要把这些关于演化的内容，与之前关于内在感官的资料联系起来。内在感官在演化过程中始终扮演着最核心的角色——它们是促成物质形态形成的动力；并且，它们自身通过精神酵素，将精神基因中的信息刻印到物质伪装层之上。

基因是在每个细胞里顺着线状的染色体排列的基本单位，它们可以将遗传特征传递给动物及植物的后代。基因主要是由蛋白质 DNA 或去氧核糖核酸的双股螺旋所组成的。每个基因位于染色体上的一个特定位置。好比说，人类在每个细胞里有 46 个染色体，及大约十万个基因，而基因提供蓝图给五万种左右的蛋白质之合成。

意识形成基因，而非其反面。意识体选择他的父母，因为这样可

以拿到必要的基因蓝图，但这只是蓝图。快要出生前的婴儿，其基因开始被意识体修改，为了配合出生后的剧情——在什么时候生病、病多长时间、是否能被治愈、在什么时候预计死亡、为什么死去、自己可以在此生激活哪些染色体结构、运用哪些能力、运用到什么程度、是否增加与激活新的技巧、发展的上限设定为多少。



如果你每次在转世剧里成功地达成某些学分，你就可以把学分投放入自己的后续角色数值属性中。现在你手头累积了 40 个学分了，在这七大项里你会怎么选自己的技能点呢？每个意识体偏重的、在意的、渴望的都不一样，已经激活的成为了其精神基因，转战在各个不同角色内，成为出生后的内在性格与能力。

细雨社 www.xiyushe.org

小孩子刚一出生，性格秉性、脾气嗜好就是不一样的；在成长的过程中这些自我的性格不过是被强化或削弱了些。我们每一个人都是带着自己的人格进入自我角色的，后天的经历与教育起到了消长的作用，但后天的遭遇与家境和教育也是自己在出生前安排好了的。换句话说，我们从里到外是明确地知道自己想要把自己塑造成为一个怎样的角色的，当塑造成功后，自己的课题也就真正地开始了。

精神基因，一种主人格内的相对稳定而持续的自我意识与认知状态，情感与心智的主基调。

老实说，我的耐心确实快要用尽了，虽然我不应该这么说。但这隐隐约约的坚持，非要把演化仅仅局限于人类物种，或者说，把演化描绘成一棵巨树，而人类就是那至高无上的花朵，实在让我有点不耐烦。

人类那所谓至高无上的“花朵”，其实指的是人类的自我，而它有时候更像是一朵毒花。我之前说过，自我本身并没有错。然而问题是，人类沉迷于有意识的自我，沉迷到完全忽略了支撑自我存在的那部分自己，甚至忽略了赋予自我能力的那部分自己，而正是这部分让自我引以为傲。

在自我的背后，还有一个更强大、更鲜活的自己。甚至还有一个更具自我意识的自己，而你们对此仍然一无所知。不过正如我之前所说，这部分自己其实是有迹可循的，只是你们一直选择性忽略它，但它的证据可以、也必然会显现出来。

细雨社 www.xiyushe.org

如果有一天，由我们创造而生的人工智能机器人，开始高傲地认为自己是地表最强物种、最智慧的存在，开始无限地自我复制、肆意地破坏环境，把人类关入地下的溶洞，最后选择遗忘人类的存在，设置自己的摄像头频率，让自己看不见人类这个形象，我们作为人类会怎么想呢？有其父必有其子吧！我们就是这样对待我们的灵魂的。内在意识缔造了我们，而我们高傲地无视其存在，拒绝聆听它们的引导，孤注一掷地发展机械文明。

等会儿，我会进一步讲这个问题。但现在，我还是建议你们稍作休息。我希望这番话没有让你们彻底崩溃……不过我很怀疑，尤其是你，约瑟，因为你的心理防御机制简直坚固得像一堵砖墙。

(11:28 休息。珍说，在传递这些资料时，她再次完全失去了对自身和周围环境的感知，甚至没意识到约翰、我和整个房间的存在。这是自第 23 节课以来，第一次出现如此深度的通灵状态。当然，在缓慢踱步时，她还是多次与我对视；她的声音一直非常有力。11:35 继续传述。)

Y2-3-26.3

这节课不会太长，我不打算占用你们太久。不过，你们得承认，我今晚的表现相当出色。而且，等鲁柏的出版商到访时，你们还能看到更精彩的表现。

细雨社 www.xiyushe.org

在继续之前，我想先强调一点：没有什么比一个目击证人更能让我“紧张的小鸽子”鲁柏确信，我就是我，而不是她——也就是说，我不是珍。今晚，约翰的在场正是一个很好的心灵感应例证。

(详见本次课程结束时约翰·布拉德利的声明。)

约翰——或者说菲利普，可别忘了我跟你说的关于你容易得痛风的事。

好了，现在回到正题。我之前说过，心理体验是真实且生动的，尽管它无法被外在感官直接察觉，无法在实验室里看到、触摸或检验。同样，来自内在感官的信息也是鲜活的，虽然它同样无法被肉眼看到或直接测量。

但这类内在信息会在大脑中留下印记，并像任何经历一样影响人格。

在许多情况下，这类内在经验会被存储在你的记忆细胞里。如果你们能哪怕就那么一次——约瑟，这次我可不是专门说你——哪怕就一次，愿意敞开心扉，愿意在它自身的基础上接纳这样的信息，而不是一味执着于必须通过外在感官来验证它的真实性，那么，也只有在这种情况下，你们才有可能得到连外在感官都能识别的确凿证据。

很多人学习灵性知识后，在很长的一段时间内，会持续地半信半疑自己到底在做什么——如果这些、这一切都是痴人说梦，自己用几年或半生的时间去遵循与追寻一个犹如宗教狂徒般的梦，那是一件多可悲又可笑的事情啊！

所以很多人渴望亲眼见证奇迹，好让自己那多疑的、摇摆的心得到坚实的地基。这就是为什么赛斯生约瑟的气——他已经见证了几个月，他的逻辑脑和角色我还是在防御和拒绝做出实质的改变。

一个人想要见证奇迹，首先要让自己放下自我的逻辑意识头脑，去全然地进入无我的恍惚态，在三摩地里与内在感官达成最基础的融合连通。那样，这些超感官体验才有可能透过你的潜意识进入你角色的逻辑头脑中。但就算这些信息进来了，你的逻辑脑还是有各种办法去屏蔽它们、否定它们、质疑它们。

开始你只祈求做一次见证；之后会说那是自己的一个恍惚，要求再一次；然后说那是孤证，再一次；之后说那是错觉，再一次；最好旁边能有其他人一起见证……到最后就算是耶稣在风浪的湖

面上行走，有十二个门徒做了见证，把五饼二鱼分给数千人吃，还是不被相信。其实信与不信和有没有见证过没有多大关系，寡信的人其实根本就在意识上还没有做好必要的心理成熟度，仅此而已。

这从一开始就涉及到一个几乎不可能完成的任务。来自内在感官的信息是生动的、可靠的，它会在有意识的个体上留下印象。而真正让你困惑的，是你非要把这些信息硬套进物理术语里去解读。你并不会坚持说，必须“看到、触摸、感觉”心理体验，否则它就不存在。你也不会因为无法用双手握住它，就否认心理体验的存在。

就好像爱与被爱是一种心理经验，理解同情或愤怒这样的心理感受与经历经验很容易，但很多人一生都没有真的爱过哪怕一次，嘴里说的爱都是利益的权衡与自欺欺人的话术。爱一个人与被一个人真挚地爱着到底是什么滋味，爱过的人终生难忘，再次碰触立刻就会知道，因为有经验了。而没有体验过爱的人，只觉得那是一个名字、一种修辞方式、一种理想的状态，是不实际的、没根据的、无法度量的、没有实证的，会抬杠说：“你把爱拿出来我看看，摆在桌上我测量分析一下，用个公式换算一下。”

细雨社 www.xiyushe.org

我们无法强迫一个抵触的人接纳内在实相与心理经验，即便是珍在世时由赛斯亲自口述时，也被宗教卫道士认为是在用拙劣的口技谤法。

那么，为什么你却坚持，像心灵感应或预感这样的内在体验，只因为无法用双手握住，就认定它不存在？更何况，在许多情况下，心灵感应或预感反而能得到他人的验证，而纯粹的心理体验则往往无法被他人佐证。

没有办法去衡量一个人在失去朋友后的心理体验，但你不会因此否认它的存在。可是，如果两个人同时“看见”了同一个幽灵，你们立刻就会开始讨论那个幽灵的重量，甚至它的眼睛是什么颜色。对于任何所谓的超感官知觉，你们总是要求双重证据——首先，证据本身必须足够生动；其次，在你接受它之前，它还得先被转译成外部感官能够感知的形式，而外在感官本身根本不具备接收这种信息的能力。我希望这番话能对菲利普有所启发。

要求两个或更多的人同时使用外在感官、在伪装层里看到相同的内在实相之无形状态，这一命题本身就是一个不可能达成的任务。因为两个或多个没有接受过严格特殊训练的人，同时去看同一个色号的口红、听同一个音阶的声音、被同等幅度的电流打击，每个人看见的颜色、听到的声音、感受到的刺痛，都是不同的，相互间根本无法统一。

细雨社 www.xiyushe.org

更别说每个意识都有自己的意识频率、内心扭曲、认知滤镜，即使同时看到一个相同的内在实相，每个人都依据自己的心识扭曲了所见的觉知，用自己头脑里的见识描述出不同侧重的要点。结果就是盲人摸象的口供，完全没有科学可比性——虽然每个人都真实地摸到了大象，并真实地说出了自我内在的感受与认知。

不过，我并不是说你们不该相信自己的感官——我等着你们这么反驳我呢。我们都知道，那所谓的桌子其实并不是坚实的。现在连你们的科学也承认这一点，可是你们的眼睛却依然把桌子看成是坚实的。承认吧，我亲爱的宝贝们，你们的感官在撒谎！桌子其实是由无数高速运动的原子和分子聚合而成的，但你们仍然看见它是一张桌子，并认为它是固体的。

而你的感官——这也是为了让约翰-菲利普跟上我们的讨论——本质上是“伪装物质世界”的感知器。它们是由内在自己，通过精神酵素，以精神基因设定的模式创造出来的。

现在就连小学生都知道我们的世界其本质是一大堆粒子构成的皮球坑，而这些粒子其实在不被观察时只是能量波，什么都没有。但对于大多数人来说，这一确定性的知识只是知识而已，对自己毫无意义。因为这个世界是如此地真实，从逻辑上很难相信，眼前的一切都是因我的观察被粒子觉知到而显化成坍缩后的产物；更难相信果比因先——粒子决定是否坍缩显像是因为它在我决定看它之前已经知道我要去进行这一观察的行为，所以决定用何种方式来显像。

细雨社 www.xiyushe.org

这时或许你会笑出声来，笑着说：“难道粒子有脑子、有思想、会觉知、有统筹？”

♥细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love♥

别笑，答案是肯定的。构成我们世界的意识能量微粒，这些光纤确实是有心智的。它们构成了这个世界，也构成了你我。全世界都是用同一种基础材料构筑的。谁也不比谁强上分毫，谁也不比谁弱上半分，只是大家的演绎分工不同而已。

收起人类物种的高傲吧，那傲慢是建立在彻底的无知中，我们甚至比绿化带里的一棵树都匮乏内在知见与觉知力。

你所面对的，是一层伪装。你的外在感官只是伪装世界的感知器，而你此刻倚靠的桌子，其实并不真正“坚固”。不过，这并不意味着你的手臂会突然掉到地上。它意味着，就连你们的科学也正在逐步揭示内在世界的存在——而这点，很快就再也无法被否认了。

我说，你们创造自己的物质宇宙，就像哈气在玻璃上会形成雾气图案一样——是那样自然而然、毫不自觉的。这并不意味着你创造了“万有一切”，它只是意味着，你创造了你自己的物质环境。而如果你同意的话，约瑟，我们明天晚上再来探讨其他话题。

我们今日的科学可以建造大都市，可以组建太空编队，可以制作

出转基因植物，但是我们始终都是在组装——用大的或小的现成的原材料组装出各种大小的新拼搭方式。我们无法用几克土壤制作出一朵小花或一粒大米，我们无法用水或空气凭空捏造出最简单的藻类来。就算是最简单的一个氢粒子核，我们能造出来吗？我们改装物质环境，而造物只能是依赖一切万有的显化。

约翰-菲利普说得没错，我们的时间安排应该遵守。就我个人而言，我不反对为了鲁柏的出版商多进行一次课程，但每周至少两次的定期课程是不可少的，除非有你无法控制的情况。

昨天晚上，如果你能多帮上一点忙，就不至于用那种自我折磨的方式把情绪向内压抑。我对你有着太多的喜爱，我那固执的约瑟，看到你这样糟蹋自己，我真的很难受。至于“巍然如塔”的鲁柏，千万别太依赖他的力量——因为，我可从没见过比他更脆弱的“力量之塔”。

细雨社 www.xiyushe.org

好了，亲爱的们，祝你们有个美好的夜晚。

珍是一个很有行动力又肯于担当的女人，演绎她的鲁柏却内在能量很脆弱。约瑟有很好的内在力量，不过那力量都用来给自己的身心灵拧麻花了，内在的渴望与热忱在自我的胆怯中被禁锢，角色我的退缩令内在我愤怒于自己的无能。

(“晚安，赛斯。”午夜 12 点结束。这次我们没有使用通灵板向赛斯道晚安。而且，再次，珍在传递这些资料时，完全没有觉察到周围的环境，但课程一结束，她便“回来了”。

约翰·布拉德利完成了他的见证声明，签了字，然后离开，返回纽

约州康宁的汽车旅馆。他还要了一份这节课的副本，想着也许可以试着验证赛斯提供的关于他前世的资讯。当时已经接近凌晨 1 点。

对于赛斯对我推迟今晚课程的反应，我带着半开玩笑的口吻抱怨了一番——我可不觉得自己有那么不礼貌。不过，我倒是同意赛斯对我背部痉挛的解释。而且，想必到周三晚上，我又会挨他一顿训。

正准备睡觉时，我走进客厅，惊讶地发现珍静静地站在她的桌前。她盯着我看了一会儿，然后指了指桌上放好的纸和笔，显然是她刚放上去的。我坐下来记录，她随即开始传述。凌晨 1:35 恢复。）

我的亲爱的约瑟，只说一句话：

我不会让你觉得我真的不高兴，也不会让你觉得我对你的评判不公。我不想伤害鲁柏的感受，因此到目前为止，我一直避免做出这样的声明。但坦白说，出于纯粹的个人原因，在过去的许多情况中，我在情感上与你的联系更紧密。而且，我非常清楚你的能力，所以当我显得有些严厉时，那只是因为我如此希望你幸福、成功。

细雨社 www.xiyushe.org

我想，我们往往会对自己最爱的人要求更高，但这次，我应该更理解你一点。所以，我向你道歉。我非常看重你，我并不是想逼你太紧，更不是想让你觉得自己有什么不足。事实上，你的表现已经非常接近优秀了。

昨晚鲁柏接收了一些我传递的信息。其中有一条他没有完全理解，那就是——你其实可以感到宽慰，因为你的整体自己，并不像你想象的那样，受到你今生父母的影响那么深。我向你保证，我会帮助你进一步摆脱任何不良影响，同时让你能在不伤害自己的情况下继续帮助他们。

晚安，亲爱的约瑟，再次向你道歉。

（凌晨 1:43 结束。珍说，她已经感觉有一段时间，赛斯对我的情感投入比对她的更深。不过，据我所知，她从未提起过这件事。

最后，当我们上床准备休息时，珍收到了赛斯的两条简短讯息，不过都不太完整。第一条涉及“浓缩时间”，也就是说，在存有的层面上，转世人格所体验的 70 年，可能不过是整体自己的一瞬。第二条则带着几分玩笑意味：赛斯的道歉可不代表我有什么了不起，别因此得意忘形。）

赛斯真的是一名好的老师——他全身心地与自己的学生相处，恨其不争，又怜其不幸；打一巴掌给个甜枣，时刻注意调整学生的心理状态。这让我想起赛斯毕业前的最后功课：谦卑地对待愚蠢的人。我经常问自己：这样的课题我能毕业吗？

细雨社 www.xiyushe.org

在这里赛斯又习惯性地在结束时偷偷地放彩蛋，期盼早早下课的同学，就拿不到这个糖果。

“浓缩时间，也就是说，在存有的层面上，转世人格所体验的 70 年，可能不过是整体自己的一瞬”——

当你的意识体在中阴（中间层）进入角色扮演的“环”中时，对于投胎管理员来说，你就像小孩子在商场门口的旋转门推着转了一圈又跑出来一般。而你已经在角色里度过了自己的一生，带回了经验与沉思。

(约翰•布拉德利的声明副本)

1964 年 2 月 18 日，第 26 节课程

我，以下签字人，特此证明，我出席了上述编号的课程。当时在场的，还有赛斯，以及透过他讲话和与他对话的两位当事人。

在这次课程中，赛斯谈到了我的前世，并将我目前的生活模式归因于前世经验所带来的教训。有一个事实可以立即验证：在课程进行期间，珍（鲁柏）的声音比平时更低沉，而且在某些词语上带有明显的波士顿口音。

细雨社 www.xiyushe.org

在课程开始之前，我曾在谈话中向罗（约瑟）提了一个问题，涉及持续存在与演化的关系。赛斯回答了我的问题，而当他给出整体性解答时，我脑海中会不由自主地浮现出其他相关的问题，而这些问题随后都会立即得到他的回答。这种情况发生得如此频繁，以至于到了课程结束时，每当我想到一个问题，我都会确信它接下来就会被赛斯解答。

——约翰 · 布拉德利

Y2-3-27.1

第 27 节

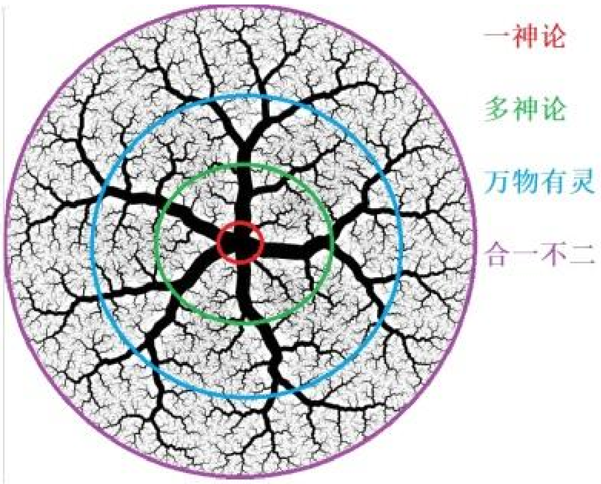
前情摘要：

赛斯针对约瑟发了脾气：怒其不争，哀其不幸，怨其退缩，诉其倦怠。

有点儿像谈恋爱的男孩生气女朋友对自己的存在总是遮遮掩掩的：“几个意思嘛！”

通过赛斯的介绍，我们现在开始逐步地理解到：万物有灵的原始信仰、多神论的宗教理念和一神论的大一统合一思潮间并不存在本质冲突。三种对本质的本真认知都拥有着绝对的道理，只是着眼点分别放在了“大象”的不同部位上。

细雨社 www.xiyushe.org



（见上图中细雨图解）

从不同的层面上，每一个观点都拥有绝对的道理和纯然的真实。只是在千年的宗教认知里，人们始终没能摆脱线性的、单一的一维意识体系，故而无法理解多元多维的立体架构；进而，排它的唯一正

确答案，造就了相互争论甚至彼此屠杀的偏执。

当人类把自己从万物中剥离出来，高傲地藐视众生又否定内在自我时，蒙昧的双眼在伪装的虚假中四处寻觅着智慧的知见，贪婪与恐惧结伴缔造了这文明的基因，把内心的灵动用宗教和科学这两扇大门关入了昏暗的地下室里，终生哀嚎。

我们每个人在自己的一生中都可以隐约地听见牢笼中自己的心智在呐喊，然后踱步到那铁门前与自己的内心对话：

“你说你是智慧的源泉、奇迹的缔造，你变个戏法给我看看啊？你让我中彩票啊？你让天气骤变或美人倒贴啊？什么让我安静下来、让我聆听自我的内心诉求，你太可笑了。科学家说了，大脑不过是个器官而已；神父说了，要得到唯一的真神垂怜，需要每周交钱给教会；大和尚说了，只要念咒语十万遍，我死后就能上天国。你，一个我的阶下囚，别和我谈智慧与真理——数学公式里、因果逻辑中，这两样都没有立足之地。”

细雨社 www.xiyushe.org

第 27 节 家庭的氛围

1964 年 2 月 19 日 星期三 晚 9 点 按指示

(8:45，珍仍然有些紧张，但比往常轻松了不少。第 26 节课上，约翰·布拉德利作为见证人的经历对她帮助很大，尤其是心灵感应的效果增强了她的信心。珍把这视为一个信号，表明她确实在运用自己可能具备的能力，而不是在进行潜意识的自欺欺人。)

当灵修者在修行的初期，开始逐步释放自己的内在意识的信息通道时，最常困扰的就在：这个念头、想法、知见是自己杜撰出来的臆想，还是内在的灵觉。因为这里有一个非常难划分的点，那就是内在信息通过潜意识传递给头脑后，需要解码；而解码的过程需要用到你头脑中已有的知见内容、形象素材。这导致很多人因受限于自身头脑里的素材库而造成信息扭曲或转译遗漏。这就像你用不精通的外语说话一样，你要用你脑子里有的词汇来表达一个对于外国人完全陌生的概念，而且这个概念还相当复杂。

比如：吃完栗子面的小窝头配豆汁，手拿山楂冰糖葫芦看京剧，演的是《孙悟空大战蜘蛛精》。

翻译过来就是：你在看中国歌剧咏叹调，唱的是猴子大战蜘蛛侠，手拿神奇的红果子——它很酸，需要加上融化后冷却的糖来吃，中午吃的是发酵后的豆腐渣与乔木树果实磨面后做的小碉堡。

博闻广记、知识渊博、东西文化融合、多种人文与宗教认知深刻，

可以让这样的扭曲尽可能地减少。

角色我头脑中的想法，一般都涉及到个人的利益与情感，有明显的因果关联和是非纷争，主要表现为利己的思潮；

灵魂我的心智信息多锚定在内在热忱、内在渴望、品味觉知、总结反思；

高我的指点给出的多是哲学性的理论或形而上的智慧；

滞留灵或中阴灵给出的信息多有评判心和各种人文信仰、信念的掺杂。滞留灵多说因果，中间层的则抱怨、委屈，说“如果”。

从这些面向上大体你可以分析出自己感知到的思路来自哪一个层面。

细雨社 www.xiyushe.org

(珍还提到，在过去的两天里，她两次收到以第三人称方式传来的“闪讯”，大意是，如果明年冬天我们还住在这里，我们临时放在客厅的床应该挪到公寓后面我空置的工作室。这些信息的核心内容是：“如果他（指珍）把所有的生活都局限在一个房间里，鲁柏的灵性能量可能会变得不稳定。”

珍表示，这些“闪讯”让她想起了第 24 节课中，她关于“概念或模式作为整体单元存在”的陈述。她相信，赛斯接下来会进一步为我们解释这种接收信息的方式。)

24 节原文引述：

第一次发生这种情况时，你是在呼救。和大多数人类一样，你对内

在世界怀有极大的恐惧。尽管你通过艺术对它有一定的了解，但若不是惊慌失措，你根本不会主动去尝试那个看不见的“门把手”。

不过这次情况不同了。你依稀记得先前的那种恐慌，但仅此而已。实际上，这一次，你是出于强烈的愿望、受到我们这些课程的刺激，以及出于某种好奇心，才打开了那扇门。但即便如此，你还是被吓得不轻。

你的经历很难用简单的方式解释，除非我们对内在感官进行深入探讨。不过，暂时我先给你一个大致的解释。你所经历的，是一股纯粹的资讯洪流——或者说，直接的信息冲击——像万花筒中的风一样，呼啸着穿过你的内在感官。而你之所以感到混乱，是因为你不知道如何控制这些信息，或将它们理清。

因此，你尝试了一种相当有趣的应对方式。你试图“切换频道”，用外在感官来接收内在信息，然后再把这些信息向内投射。对一个初学者来说，这已经算是个不错的表现了。你尝试做一件不可能的事。不过等你对这些解释有更深入的理解后，我们会更详细地探讨这个问题。

细雨社 www.xiyushe.org

真正让你感到恐惧的，是你在接收端的“控制力不足”。接下来这句话，你以后会更清楚它的意义：你“感受到”了声音。这完全符合内在感官的特性。但因为你不是用耳朵“听”到声音，你便惊慌失措，并投射出“无法言语的嘴”这一形象。这其实是你能力不足的投射，并不意味着内在世界真的存在某种无助的状态——恐怕你就是这样误解这个形象的。

然而，你对“门”或“漏斗”的感觉是完全合理的。如果你觉得自己被涌入的信息所“冲击”，仿佛它们猛然向你涌来，那只是因为你还不具备调整“流量”的能力，可以这么说。不过，在这种情况下，一个“假想的调节器”倒确实能帮助你更好地掌控整个过程。

你的反应是自动“关上自己”，因为这次体验吓到了你。不过，这整个经历依然是有益的，因为它让你亲身体验到了纯粹的内在感官信息。遗憾的是，它过于失控了，但这恐怕在初期是难以避免的。如果再遇到类似的情况，尽量尝试放松，信息流会自行放缓。

（“我有什么办法可以再次促成这样的信息流吗？”）

在这个阶段，你会本能地去鼓励它，无需我来告诉你该怎么做。毕竟，你自己才是这个事件的发起者。你的内在知识会帮助你，此时任何逻辑理性上的理解都派不上用场——不过，未来它可能会有所帮助。

(8:50，珍清晰地感受到来自赛斯的“波动”，这让她安心了下来，因为她不必再担心今晚该如何进行。我已经把通灵板准备好，打算照例用它开场。然而，8:55，珍竟直接开始传述，让我大吃一惊。于是，我们再一次没有使用通灵板来开场。珍开始快速地来回踱步。)

细雨社 www.xiyushe.org

晚上好，我亲爱的。

今晚我有很多话要告诉你们，我想让你们知道，你们已经取得了一些进展。

首先，你们不再需要通灵板了，可以放弃它。一开始它确实很重要，但在这之后，它反而成了鲁柏的干扰。他一直在等待最合适的时机来摆脱它，直接为我传述，这反而让他变得焦虑。不过，对你们两个来说，它在最初阶段是必要的。因此，不要再用了，但也不要还回去——它对我来说也有一定的情感价值。

(珍和我对赛斯这句“别还回去”感到有些好笑。不过，我们从未告诉过他，这些课一开始用的是借来的通灵板，属于我们的房东吉

米·斯帕齐亚尼。)

今晚有很多事情要讲。当你们的训练更进一步时，我们或许能找到一些捷径。对我来说，要把这些资料用语言串联起来让你记录下来并不容易。理论上讲，在每一堂课中，你们都有可能直接体验到这些资料的“概念本质”。

像所有内在资讯一样，这种体验会比我们现在的方式更加生动。然而，它涉及的将是内在感官的大部分，甚至可能是全部，作为一个整体的认知场域在运作。你记下了吗？——整体的认知场域在运作。

(“记下了”。)

当然，你们现在还无法达到这种程度，但我希望总有一天我们可以做到。据我所知，这样的尝试以前从未在如此大规模上进行过，只是因为相关的先决条件还未完全具备。

细雨社 www.xiyushe.org

除了不再使用实体的通灵板之外，你们还取得了另一项进展——这与鲁柏在两次课程之间收到的“闪讯”有关。他已经进入了一种状态，使他能够更容易地从我这里接收内在资讯。但除此之外，他现在还能稍稍与我主动建立联系。换句话说，以前都是我与你们联系，而现在，你们开始具备主动联系我的能力，这对你们来说是一个进步。

(“这是指我们两个人，还是只针对珍？”)

这种能力在你身上也在增长，约瑟。我希望你在这方面的发展，会涉及到你所说的“灵视”类的信息。不过，我们仍然需要进行转译。你，约瑟，会将接收到的通讯内容转译成视觉形式。

不过，将这些资料直接带入你的意识状态，还需要一段时间——也就是说，到时候你将不再需要依赖视觉投射，因为视觉转译几乎总

是会带来一定程度的扭曲。

初学者为了能有效、明确地区分小我思潮和灵性启迪，在初期会使用各种辅助工具来显化和强化、放大与确定幕后信息。其实一切都不过是伪装层的一种显化手段。同样的一个显化结果，不同的人能够解读出全然不同的信息来，这就是因为相永远是多维多面的信息集合体，哪怕再具体的相都可以从不同的面向上去理解，并讲解出不同的深度来。

细雨社 www.xiyushe.org

意是被解读者赋予的，每个人其实只是借着相来说出内心的声音。但是相是有自我局限性的，所以借由相的显化来传递更复杂的信息时，扭曲不但没有被减少，反而是被故有套路的模块增加了。

一个内在意识近乎成熟了的灵修者，是不再着相的——她可以穿着很普通，不动用任何灵异道具、烧符、起香、爻卦，便很自然地开口直接说出问题的核心。比如这图中，两种方式都可以沟通天地，但层次与水准高下立判。

关于这份资料，我想补充一点。鲁柏的心智非常优秀，完全符合我们目前的需求。这种交流是建立在一种互惠协议上的，彼此给予与回馈，这和你朋友所说的“入侵”是完全不同的概念。

（“哪个朋友？”）

菲利普。我们的交流之所以能顺利进行，一个重要原因是你们两人都具备特殊的能力，而这些能力之间的相互作用，以及你们允许我对它们的运用，起到了很大的作用。鲁柏的智力必须足够出色，他的意识和潜意识在一开始就需要对某些观念有所了解，才能让这些资料以它应有的复杂度呈现出来。

举个例子，最开始接收信息时，通常都会有一些扭曲，至少在最表层的潜意识层面上是这样。所以，个人偏见较少的人，更适合担任接收者。如果鲁柏的个人偏见恰好与我所知的事实不相冲突，那就更好了，这样信息的阻力就会小得多。

当然，在初期，信息传递不可避免地会有些失真，但这主要是因为交流过程中不可避免的“折衷取舍”。如果我们的沟通是入侵式的，或者说，如果任何此类交流是通过入侵来进行的，那就不会有失真——因为被入侵的人格会被完全抹去。但这种情况是不可能的。

当你累了，我们可以休息一下，或者你可以在房间里走动走动，约瑟。你感觉还好吗？

（“是的。”）

那些笃信有组织宗教的人，习惯于以“内在世界”为思考框架。正因如此，他们中有许多人都曾接收过来自类似于我的存在所传递的内在信息。他们本身就有倾听的意愿，并且具备暂停“伪装逻辑思维”的能力，这对他们来说确实是个优势。不过，也因此带来了一些我不太愿意面对的问题。

像这样的资料，往往会经过多个潜意识层面的筛选，在这个过程中被人为地“染色”。那些坚定信仰有组织宗教的人，往往会以一种非常不利的方式对信息进行加工，不幸的是，这些加工过的内容通常会被加入到他们原本的迷信体系里。

鲁柏的心智——不管你信不信——在某些方面和我的心智很相似。当然，如果你允许我这么说，那也是在极其有限的程度上。因此，他接收到的信息扭曲较少，影响也更小，而且更容易识别和清理。

你还是先休息一下吧。

传递高维信息、并有效地极少扭曲地传递高维信息，需要三个基础条件：

1. 自我内在的清明状态。开放的心态，觉知力的成熟，没有或很少固化的人文或宗教成见。不执着于用科学去解释如其所是的真相与真理。

2. 通灵体质。这是某种特定的家族遗传，从骨骼结构到乙太结

构，和常人有明显的不同，虽然也披着人皮，但从本质上就不是一个物种。

3．觉受意识共振的内在身体环境与外在居住环境。内在头脑、身体、乙太体极度扭曲的人很难；认知、理念、信仰极度偏执的人很难；家庭环境复杂，小孩哭，大人吵，周围都是噪音与强磁场的很难。

什么是信息的扭曲？

自我成见与宗教或科学的故有观念是如何让信息失真的呢？

如果我们把高维信息比喻成不同形状的积木，把它们从外界放入到内在自我，需要与其形状近似的孔洞；如果你想把所有的积木都从一个孔洞里放进去，也不是没有可能，对积木做出“必要”的修改，然后用锤子——大力出奇迹。

虽然传递进去的资料已经严重变形，甚至面目全非，但那些资讯确实其中一部分是来自高维的。这样的过程被叫做扭曲。

如果传递者把自我意识全然放入后台，让高维来全然地完成这一过程，就好像家长替孩子玩这个积木游戏，不是不可能，但多数时候毫无意义，虽然其结果是鲜少扭曲。在这里，赛斯并不想让珍全然地进入无意识书写与无意识说话。因为赛斯的目的不全然是传递这资料，而是培养鲁柏和约瑟可以尽快达成毕业所需的意识水准。

这里鲁柏和约瑟就好像是串联的电池组，和赛斯又是同一质地的音叉，所以可以形成能量层上的频率共鸣。其实我们每个人自己最好的老师就是自己的高我，因为他永远会最耐心地、无条件地帮助你，就好像你但凡有这样的可能，会深切地渴望去帮助童年的自己一样。

细雨社 www.xiyushe.org

菲利普是昨天成为见证人的那个药品批发商的灵体名——

“你可以叫我赛斯，约翰，不过万一你感兴趣的话，你存有的名字是菲利普。因为，菲利普，你是这么一个合适的见证人，我必须承认，我在过去也认识你，我当你是老朋友，在某种程度上我们再次相识。”

Y2-3-27.2

（9:27 休息。珍说，今晚赛斯的能量很强，显然心情不错。她仍然能觉知周围环境，但有种“快要起飞”的感觉。她一直在快步踱步，说话的声音比平时更有力。

我们聊到赛斯确认了珍对“概念-本质”的感觉。休息结束时，我问珍，等她以后接收这些概念的能力更成熟时，是否有可能写下来，记录其中的内容。9:32 继续。）

鲁柏绝不会坐下来，以那种方式传递资料。我之前说过，人远远不只是部分的总和，而你们两个人在一起，也不仅仅是简单的相加。你们的协作为这些沟通提供了必要的能量。但现在我不想深入探讨这一点。

接下来的相当长一段时间，传讯的方式不会改变。变化不会凭空发生，而是当你们做好准备时才会来临，而这份资料本身，就是在帮助你们做好准备。

在进行高维意识信息传输时，作为管道的传输者需要把自己的载具乙太频率提升到一个自己能够承受的最大限度，并保持在这样的状态内，那是亢奋的颤抖。这时高维意识把自己的意识频率降低到这一频段上，与管道形成意识共鸣。

管道想要维持这样的状态需要消耗大量的生命能与体力，一般一个训练有素的灵媒从幼年起利用 12 到 20 年的时间，改造自己的载具，让乙太通道拓宽，可以承受更高频的电流不会短路；同时设立内在能量反应堆——金丹，让自己可以有足够的峰值能源进行与维持这样的状态尽量久些；最后要让自己保持清静无为、心无杂染的状态，保证意识频率的稳定、乙太体没有扭曲的旋涡。

如果一个人没有这些前期的漫长的训练，就需要多个意识频率近似的人结成法阵，来通过和维持一个管道的有效运作。比如《一的法则》的传输过程，比如珍的转述过程。更理想的办法是大法会，用众志成城的心愿来共同支付这样的能量消耗。当然前提是这几百人能跟讲法者心意相通、理念相随。

细雨社 www.xiyushe.org

我现在不打算进一步展开这个话题，因为我还没向你们讲解其中的原理。但当一切就绪时，我们将形成一个完形（gestalt）——你们的个性不会被削弱，而是以融合的方式带来更强的能力。

约瑟，你那天晚上的感觉，就是这种发展过程的初始阶段，和鲁柏的“概念-本质”类似。你未来会经历更完整的内在信息流，可以说是全开模式，信息会强烈到本身就成为最有力的证据——是连最挑剔的智者都无法否认的那种证据。

我们不会一直受制于语言的限制。鲁柏的《理念构建》一书，已经证明他和我可以顺利合作。你们俩都不是被动的空白通道，任由我的信息随意填充。

（此时，我不得不请珍重复上一段话的最后几句。没想到，就在我开口后，发生了一件让我吃惊的事：珍突然用一种极为洪亮、充满能量的声音说话，仿佛瞬间被灌注了额外的能量。这股强烈的能量感一直持续着，虽然过了一两百个词后，音量稍微下降了一点。她的眼睛变得极为深邃。）

细雨社 www.xiyushe.org

在你们这个层面上运作时，我必须使用你们已有的资源。尽管你可能会有不同的想法，但这一过程总是包含着所有参与者之间的相互配合。我知道你很想听听关于你自己的特殊能力，但请记住，我们现在依然受制于语言，而鲁柏一次也只能表达这么多。

早期课时，角色珍的载具我还处于很基础的配置上，一次有效的信息传输只有几分钟的时间就需要休息充能，舒缓自我状态。就好像百米冲刺时，你极限地透支体力能持续地跑多久呢？

约瑟、鲁柏、赛斯，看似不同的意识存有，其实都是同一个意识体中不同成熟度的意识触须，它们犹如你的双手与双脚在协同合

作——约瑟与鲁柏就是共同奔跑着的双脚，而小赛斯就好比拿着接力棒的手。而一个个的珍与罗，成为这接力赛的一棒棒选手，从开始的第一棒，到最后冲过终点的最后一棒，都是内在意识频率不同却外在皮相身份相同的珍与罗在接力。

有些人没我这么完美主义，对更大的扭曲也能欣然接受。但我可不行。鲁柏的《理念构建》确实令人惊叹。他的内在感官提供了大量资讯，但即便如此，书中的理念仍然是意识心智的一种成就。这让我意识到，你们已经准备好迎接我的到来。

约瑟，你是不可或缺的一部分。但我们需要某种特殊的直觉智力，同时还要能娴熟地驾驭语言，只有这样，我们才能真正开始。而鲁柏花了很长时间才达到这个状态，因为他的意识层面的问题，以及他对家庭关系的关注，一直在拖慢他的进展。

细雨社 www.xiyushe.org

（此时，珍笑了。）

现在，我想建立许多联系，同时又有很多个人层面的话想说，以至于我越发迫不及待地期待摆脱语言的束缚——哪怕遥遥无期。

先说个人的部分：约瑟，你有一种毫无道理的自卑感，不仅体现在你和父母的关系上，还影响到你与外界的互动，甚至，不知何故，让你在面对自己的天赋时也束手束脚。事实上，你才华横溢，这一点你在潜意识里肯定是知道的，而你也理应在意识层面上为此感到自豪。信任你的能力。你永远不会破产——我想“破产”是你们的用语吧——至少不会到严重的程度。

光是和我一起经历这段体验，就会带来经济上的收益。但这并不是因为你“希望”如此，而是因为你的意识正在扩展，还有其他一些

相关的原因。至于父母的问题，直面它吧。你确实摊上了相当棘手的一对父母，至于为什么，之后有机会我会详细谈谈——但这绝对不涉及任何形式的罪责。

在过去的转世中，你从未和父母有过类似的问题，而我亲爱的悠悠球，你曾经是我非常出色的父亲，同时，如果可以这么说，我也曾是你非常出色的父亲。

（此时，珍突然停下传述，对我说："我的手感觉比鬼还肿。"她尽量快速地说出来，声音没有发生变化。后来，她证实了我的猜测，在传述过程中插话是非常困难的。然而，赛斯与我之间这层关系的揭示，居然在珍身上引发了如此惊人而迅速的生理反应，以至于刚一发生，她就迫不及待地想让我知道。之后有一段时间，她来回踱步，不停地揉搓并观察自己的手。她的声音依然坚定有力。）

作为儿子，你一直都很体贴、善良、富有同理心。而你和今世父母之间的矛盾，完全与"你这个人"无关。这些问题根源于他们自己——是他们过去没能解决的东西。

细雨社 www.xiyushe.org

我之后会更深入地谈谈这个问题。但请注意，这些困扰其实与你毫无关系，而是与你父母当下那种特殊而扭曲的世界观有关。那种看法对他们来说，本质上既不恰当，也对他们自身有害。如果你不是按照你自己更健康的想法来衡量，而是依照他们那些不健康的态度来评判，那么你就在无意间苛责了自身。

如果你发现自己似乎"达不到"那些标准，甚至因此感到痛苦，那么请务必提醒自己：那本就是病态的标准。无论如何，都要把自己视为健康的。不要因为自己无法迎合，或者说不愿把自己降格去符合那些病态的标准，而感到痛苦或责备自己。

在上面一段内我们可以看到两种不同形式的对等体验方式：

首先，约瑟与赛斯相互演绎对方的父亲与儿子，来促进彼此的成长。可见亲子关系不是一次性的表演——你今日如何对待自己的父母或子女，日后也会体验相同的感受。这不是因果报应，而是对等体验——让自我的感受与施加成为相互平衡的经历。而得失双方其实都是自己。

第二种对等体验来自于非自我的人生课题。珍与罗的父母各自有着很严重的自我扭曲，罗的父母对健康的忧虑和对各种医学预防性检查的信赖达到了一种病态的程度，对蛛丝马迹的一过性临时小症状过于在意。

这在焦虑症的临床患者中非常常见，一点点一过性的小症状就会不停地跑医院、做全套的检查、各种上网搜索最坏的可能，然后把自己吓个半死。不过从长期的预后来说，医生们都知道这样的人，他们的“直觉”迟早会转变成真相：终于满足了这一类患者多年的期许，然后心满意足地大病特病，久病不愈，家财散尽，活活吓死。

细雨社 www.xiyushe.org

预防医学的发展，在近三十年的时间里取得了很大的成功，健康人群的寿命、患者的寿命大幅提高，患者死亡比率明显降低。医学正常标准全面被调低 20%，有效地让更多人必须长期依赖药品。

比如癌症，我们都知道癌症的发病是因为细胞内基因因长期炎症或毒素累积导致畸形变异，这样的变异概率从出生后就开始，每

天在数百亿个体内细胞中随机发生着。就好像你每天买彩票，一买就买上亿张，累积买一百年，天天如此，问你中奖的概率是多少呢？

在临床上我们知道 35%的女性和 42%的男性体内都有癌细胞，只不过当我们不知道时它们就已经被免疫细胞杀死了，或自己凋零了，因为患者相对乐观开朗的状态与其悲催的频率不相符。

癌症分为四期：原发癌、转移癌、多发癌、多发癌转移。说白了就是有个小家伙，然后长大了，四处去打工，还有了孩子，孩子又长大了，四处去打工。

那么预防医学是如何做到提高健康人群的寿命、延长患者寿命、降低死亡率的呢？

细雨社 www.xiyushe.org

比如有 100 个人，男 50 人女 50 人，按照比例，21 个男人和 17 个女人是癌细胞的携带者；这 38 人中，一期的有 20 人，二期的有 10 人，三期的有 6 人，四期的 2 人。

在没有大筛查前：

一期和二期的患者自己不知道，80%的人就自愈了；20%发展成有症状的三期。此时健康的人群是 62 加 24 人，癌症患者是 8 人，其中重症 2 人，患者比例占人口数的 8%，死亡率是 25%，五年生存率 10%。

当预防检查普及后：

乳腺的前列腺的，我们可以把 38 个癌症患者都找出来，这时癌症临床发病率就大大提高了，人们开始恐慌——每 10 人 4 人有癌。但是健康人群里因为没有潜伏的癌症患者了，健康人群的生命长度增加了；癌症患者的数量增加了，但自愈的 24 个人被放在了有效治疗的队列中，疗效增加了，人们更愿意检查与治疗。因为有了这 24 个可自愈的患者，整个 38 人的存活概率基数变大了，存活时长增加了，数据立刻就好看太多了。

一个简单的统计学小把戏，让医学和科学都高大伟岸了起来，而那 80%本可自愈的患者也在倾家荡产时感恩戴德地涕泪横流，享受了好几年的化疗。而内在的惶恐不断滋养着再次复发的可能。

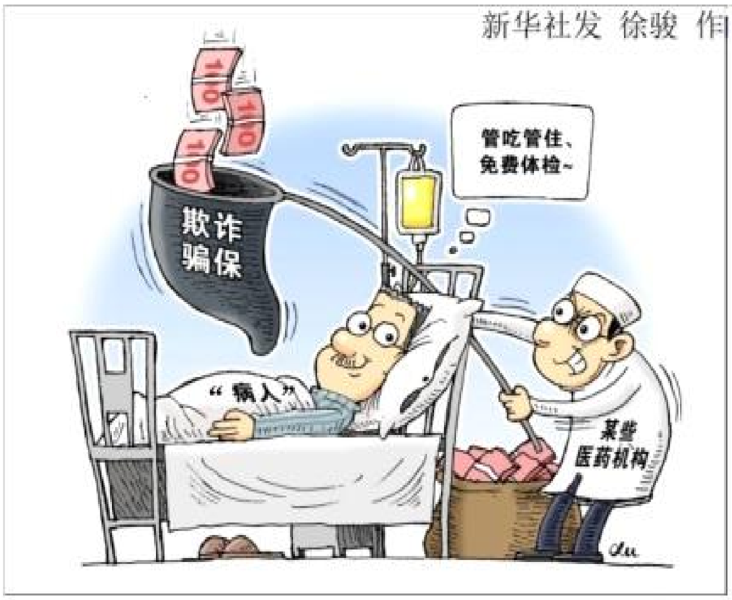
细雨社 www.xiyushe.org

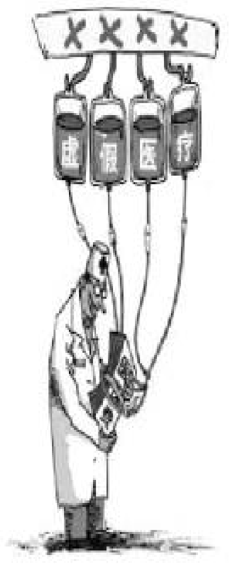
在我学习医学的时候，血糖的正常值是 125，血压是 125/75，年龄超过五十岁，每十年因血管硬化，指标加 10。而现在，血糖从 120→110→100→98，一路人为地被降低正常值，让患者早早地开始常年地吃药。而没人告诉患者 125/75 是 18 岁的正常血压，那与 60 岁的正常一点儿毛线关系没有，非让老年人把血压降低到一个无法维持脑供血的程度，然后诱发脑缺血性心慌，开始出售后续心脏病的药，然后是肝病的药、血液稀释药。

我们在很科学地延长着人类的平均寿命，推迟着退休时间，要求更多的新生儿参加创造财富，然后让老人把累积了一生的财富转

化成药片。病人不能死——死人不会花钱，病人也不能被治愈——健康人也不会花钱。前半生用时间换金钱，后半生用金钱换时间。

我的经验与认知都来自欧美我的工作环境和赛斯对那个年代的观察总结。





对我来说，这一切再明显不过了，几乎都不值得再提。但那是因为我常常忘记，人类在你们这个层面上的存在究竟意味着什么。说到底，这也不过就是一对父母而已。而你，作为父母，曾经做得非常出色，作为儿子也一样。等你真正意识到自己的整体存在，这些问题都会彻底消散。但在那之前，至少先相信我的话吧。

我建议稍作休息。今晚我想再深入探讨一些内容。然后，我会简单提及鲁柏对我关于床的观点的理解，并至少谈谈‘浓缩时间’这个概念。此外，我还想简要介绍一个新的内容——小我背后那个具有自我意识的自己。

当我们把自己当作某“人”的孩子或父母时，那你就真的活得很

没有觉知，因为你只是潜入了这样的几个皮囊角色中，借由那子宫成型而已。一个人的一生其所要经历的与所是的都源自其出生前规划的蓝图，而父母对其的影响力已经被计算在这蓝图之中了。

同样的道理，我们的孩子，我们自己觉得有这样或那样的影响，来规划与图谋着他们的未来和一生，结果全然无视他自己的人生规划与高我蓝图，越俎代庖地在那里画蛇添足般地妄自作为。守护与滋养幼崽是你决定享受做父母乐趣的代价，而不应在你享受了作为父母的乐趣后，还要不断地指手画脚，让孩子活成自己的替身，最后还要孩子用尽全力反哺自己。

爱是无条件的，试问有几个父母的爱不是交易，天天算计着盈亏？多少人听过："我白养你了，你个赔钱的玩意" "你太给我丢脸了" "这些年的干饭都白吃了，还不如喂狗呢，至少懂得围着我摇尾巴"。

细雨社 www.xiyushe.org

一个了然生命完整架构的人，对自己、对父母、对孩子的态度是全然不同的，他会知道每个人都拥有自己完整的意识体系和自我意识家族，有生命的蓝图和精细的内在规划。福兮祸兮都是其人生的功课，生死的来去也自有潜在的衡量。平等地相处，别拿出一个长辈的姿态去面对几万岁的老灵魂，也别在那里抖机灵指点江山，好像自己比人家的高我还聪明一般。真的，在很多时候，不添乱就是帮忙。

Y2-3-27.3

（10:05 休息。“我感觉自己像一面鼓满风的帆。”珍说。在这段独白中，她的觉知不多。此时，她的手已经恢复正常，声音也基本回到了正常音量。珍昨天还跟我提到，她收到一个关于“小我背后那个具有自我意识的自己”的闪讯，这和鲁柏的灵性爆发资料是分开的。我们还讨论了赛斯关于财务问题的看法。10:09 继续。）

关于破产那番话，完全没有扭曲，不过这取决于你是否能够真正吸收这些资料，尤其是那些与个人相关的内容。换句话说，关键是要在情感上、潜意识层面以及理智上都充分理解和消化它们。我很抱歉没能早点意识到，这个问题对你的负担比我想象的还要重，否则我会更早谈到它。

（珍的声音现在变得很低沉，步伐放缓。）

细雨社 www.xiyushe.org

你那天晚上的反应，约瑟，实际上涉及两个方面。第一，是你对自己应对外部世界能力的不必要的自卑感——正是这种自卑，让你的身体僵硬，甚至导致背部痉挛。第二，是一种表面上看似理性、实则虚假的防御机制，它让你觉得外部世界的状况荒唐到让人无力改变，于是你干脆拒绝去做任何改善它的尝试。你认定这些情况已经荒谬得无可救药，所以不管你做什么都无法改变它。这实际上是一种合理化的掩饰，其本质是为了遮盖你潜意识中完全错误的自卑感。

你本可以让鲁柏所处的困境没那么难熬，你本可以削弱那道他竭力想攀越的“愚蠢之墙”。

如果你当时能够采取行动，把你的愤怒正确地指向真正愚蠢的地方，那么凭借你外表的冷静，你本可以比鲁柏更迅速、更高效地帮助化解这场荒唐的局面。他需要你的力量，而当你把所谓的“力量之塔”这个角色全然推给他时，你实际上让他承受了超出负荷的压力。

罗在邻居遭遇意外的那天晚上，自我内在去帮忙的渴望与角色我退缩的思想发生了冲突，这冲突引发了自我矛盾而纠结的心态。于是他需要在心理上为自己寻找一个良好的不去行动的借口，于是身体上由载具我演绎出了后背肌肉痉挛的戏剧。

为什么罗不去帮忙呢？因为他觉得自己的行为是无力的，不能带来正面的自我体验。这样负面的预期源自小时候耳濡目染，学到了父亲的无力感——遭遇问题时退缩的处理方式，让他减少被妻子责骂的机会，不做不错成为行为准则。

很多强势的女人会在丈夫每一个动作后发表自己的评论并支招，觉得这就是爱与关注和支持。却不知道，这样的行为让男人没有机会去树立自信，并让自己的孩子长大后也一事无成。

细雨社 www.xiyushe.org

故事：

一个全身披甲的骑士在原野上纵驰，突然他听到女人急促的呼救声。他催马疾驶，来到一个城堡边。他发现一个女人被一条龙困住。骑士英勇地抽出他的利剑，杀死了那条龙。

城门打开了，全城人都热烈欢迎他，公主也热情款待他。他被英雄般地安置在城中。他和公主相爱了。

一个月后，骑士离城出发了。在他回来的路上，他又听到了呼救声。又一条龙在袭击城堡。骑士纵马抽出剑，准备与龙搏斗。

公主从城塔里跑出来，“别用剑！用这绳套，它更好用！”

公主将绳套扔给他，并打手势告诉他怎么用。骑士犹豫了一下，

照公主示意的那样，把绳套套在龙的脖子上，然后使劲地拉。龙被杀死了。全城人为他欢呼。

不知怎么的，骑士却觉得自己没什么了不起，不值得全城人的崇拜和信任。在庆祝晚宴上，骑士有点儿郁郁寡欢。过后，他忘了擦亮他的盔甲。

又一个月后，骑士又出发了。当他佩戴着他的剑离开时，公主提醒他小心，并告诉他带上绳套。

在回来的路上，他又看到一条龙在袭击城堡。这一次，当他带着剑冲上前来时，他犹豫了一下，他想也许他该用绳套。在他犹豫的时候，龙喷出火来，火伤了他的右臂。困惑中，他抬头看见他的公主在城堡的窗口朝他挥舞。

“用毒药！”公主喊道，“绳套不好用！”

细雨社 www.xiyushe.org

公主扔给他毒药，他将它们喷进龙的口里。龙被杀死了。全城人又一次欢呼。但骑士却感到羞耻。

又一个月后，骑士再次出发。当他带着他的剑离开时，公主提醒他小心，让他带上绳套和毒药。他对公主的建议有点不痛快，但还是带上了。

在他这一次的旅途中，他又听到一个女人的呼救声。当他冲向呼救声时，他的忧郁消失了，他的自信恢复了。但当他抽剑准备与龙拼搏时，他又一次犹豫了，他想：我该用剑、绳套，还是毒药？公主会说什么？

在这当口，他记起遇到公主之前的自己，那时他只有一把剑。于是他重新获得了信心，他扔掉绳套和毒药，用他的剑杀死了那条龙。全城人再一次欢呼。

但是，身着闪亮盔甲的骑士再也没有回到他的公主身边。

——《男人来自火星，女人来自金星》

一个女人想毁掉自己的男人和儿子其实非常简单：先责骂他，然后出个主意，他要不听你的就跟他闹脾气。当自己控制了家庭内部的话语权后，要严防聪明的女人装弱智把自己的男人与儿子抢跑——每天要严防死守，把家打造成监狱，把儿子从他媳妇那里情感上剥离开，让儿子和老公都围着自己转。这俩窝囊废当然不会活得很开心，不过一生庸庸碌碌的也没什么资格去开心，毕竟与别人的丈夫和儿子比，真的什么都不是，一提起来就来气。

鲁柏演绎的珍用了十多次的重复来学习做女人的柔顺谦卑、温婉包容，哪怕明知道罗做出了错误的决策，也默默地跟随陪伴他成长。这样的行为今日的女性多半都无法理解，为什么灵界要设立这样的规则来完成毕业考试？让男人成为一个男人、让女人成为一个女人，真的有意义吗？

细雨社 www.xiyushe.org

好像高我与整个灵界的认知标准，都与我们现在的女权人文主义截然相反。今天我们的世界男人娘炮化，女人个个是一家之主。不服就干，再不服就闹，闹僵了就离。

在事物的发展规律中，钟摆效应是周期性存在的。在女性被父权时代压抑后，直到近代女性全球地位的大逆转，太过不及间的地位摇摆，是很正常的；不过参与灵修的人要知道自我克制，在大

时代回落到平衡前，自我要提前找到家庭内部的阴阳平衡。既然你选择了此生用女人的身子，那就做好自己女性的角色，让自己的男人有个男人的样子和男人的性别体验。

从另一个角度来看，鲁柏仍然可以从这次经历中学到东西，不至于造成什么真正的损失。另一方面，这种毫无根据的自卑感，应该在很大程度上被克服，尤其是当你意识到，你所感受到的父母对你的否定，并不是因为你本身有什么缺陷。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，他们对你的不认可，并没有你想象的那么严重，其中很大一部分其实是出于嫉妒。而与此同时，你也在某种程度上给予了他们力量，甚至无意中帮助他们合理化自己的观念。因为在内心深处，他们确实知道，尽管自身存在许多缺陷，但你仍然设法取得了一些成就。

来自父母的贬低与指责大多数情况下是父母自身对自我人生失败的自责之转嫁。在相互永无止境的攀比下，孩子的人生与个体的幸福成为可被牺牲的代价，而被虎妈们标榜成“为了你未来的幸福而付出的一点点必要的压抑”。肯尼迪的父亲一心渴望自己的儿子能够在财富不及的权力宝座上给自己带来荣耀，结果把儿子

送入了政治角力的旋涡。太多的妈妈渴望用自己的“督促”锻造出下一个傲人的神话，结果最终在其他妈妈参加他们孩子的婚礼时，自己却在陵园扫墓。

其实作为子女，要理解与谅解自己父母的内在匮乏，并用自己的方式，在自己感兴趣的领域中做出成绩来。我们不能指望老一代人理解当今的社会趋势与科技动态，但为了抗争去结束生命真的不是一个聪明的做法。脱离高压的办法有很多，死不是一种有效的方式。很多自杀未遂的孩子告诉我，他自杀不为了自己，只想用这种极端的方式，教会父母：如果不尊重生命的独特性，那就会失去它。

细雨社 www.xiyushe.org

有一种父母有很可怕的口头禅：“你怎么不死去啊！”“我真后悔当年把你生下来！”“没有你我今天早就有所成就了！”这样反复的心理暗示，告诉孩子他的存在是多余的、不被认可的。

多子女家庭里，父母把孩子们横向地公开地做出对比，赏罚分明，觉得这是一种很好的激励机制——把爱作为筹码，把物质奖励当成勋章，引发孩子间的彼此竞争。想着这样孩子就会自发努力，却不知道这让这几个孩子一生都养成相互攀比、互不相助的习惯，不但活得很累，还很孤单。小时候比成绩，大些比伴侣，然后比成就、比孩子、比孙子，比不过时就给自己孩子巨大的压力，优胜了就给出更大的压力，好保持自己的领先和面子。

尽管他们被自身的失败所束缚，潜意识里也明白自己哪里做得不够好，但在有意识的层面上，他们却无法承受去承认任何失败。在其他人生中，他们都比现在更快乐，而那份曾经的幸福也支撑着他们走到今天。而这一世，他们正在面对并试图解决一些长期困扰他们的问题。从这一点来看，他们在这个层面上至少还会有一次转世，也就是说，至少还有一生。我不确定具体的转世次数，但可以肯定的是，他们接下来的人生应该会相对幸福得多。

人生转世剧的安排有两大类：批发和零售。

一般为了体验的效果和减少高我的工作量，会安排一整套组合拳，由 3 到 6 次连续的转生来达成某一领域的平衡认知体验。这些安排是对等的：一生苦些，一生就轻松些；一生贫穷些，一生就富足些；一生课业压力大些，一生就比较混日子些。当然作为执行者你可以利用自由意识选。好像是暑假作业，功课呢就这些，先做后做你自己决定：好日子、轻松的童年，那后半生就紧巴卑微些；一生都富贵如总统，下次做个低种姓的叫花子来平衡觉受也成；如果你一直都选择平庸的小康，那就都在基础线上，没有太大的起伏跌宕。

细雨社 www.xiyushe.org

很多人求神灵想要走捷径，其实就是拆东墙补西墙地把自己的好日子集中用光光。

(“他们已经经历了多少世？”)

他们各自经历了六世，只是因为他们特别固执。但即便如此，你仍然需要学会从更广阔的视角来看待你与他们的关系。尽管我无法在短短一个晚上就深入讲解你们所有生命之间的复杂交织，但你必须能够正确理解自己与他们的关系。

你已经为他们做了很多，而你能够继续帮助他们的程度，将与你对他们的理解成正比。你越能意识到，他们对你的评判是建立在自身错误观念的基础上，你就越能帮助他们。

之前赛斯说最短两世就能毕业：男女活到成年，有过父母的完整经验，并且活明白、展开了自己生命的热忱就能毕业了。可是活明白真的好难啊！很多人是越活越糊涂，根本不知道自己是谁、来干什么、为了哪般。

如果你真的爱你的家人,用不着给他们买什么补品或给富足的金钱，用你的爱的耐心，让自己的爸妈在死前哪怕少许地多明白一点生命的用意，就算是你真的尽孝了，比死后哭坟烧纸要有用得太多。很多时候一句能说到心坎里的点拨要比一生的奔波都有价值。豁然开朗，一念成佛。

不要相互争执世俗的道理或得失的利弊。只要一个人明白这个肉身我并非全部、这人生不过是交响乐的篇章，只要能做到哪怕最浅显的解离，都能不再偏执于认知的所困。

如果你在情感上无法真正意识到这一点，那么你往往会让自己陷入僵局，就像那天晚上，当你无意间把你的邻居投射成母亲的形象时

一样。

事实上，你的自卑感既没有根基，也没有任何真正的理由。约瑟，你必须超越它，因为它正在削弱你的行动力。

一旦你屈服于这种自卑感，你的行动力确实会受到影响，甚至在某种程度上变得瘫痪，从而陷入其中无法自拔。而这又使得你无法真正帮助他们，最终，这又反过来成为“你不够好”的进一步“证明”，让你更加深陷其中。这是一个恶性循环。

我再强调一遍：在你的所有过去人生中，无论是作为子女还是作为父母，你都处理得很好。你现在的困境，主要来自你父母自身的局限和错误观念，同时也与你在丹麦那一世形成的过度自我严格要求的倾向有关。

当你在情感和潜意识层面真正认识到这一点，你就能自由地帮助他们，而不会再因此伤害自己。而且，在类似于那天晚上的任何情况下，你都能更积极地采取行动。

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏的直觉力非常强，但在这一世，他在很大程度上依赖你的逻辑性和力量，而你在这两方面都具备相当的优势。我希望这些资料能让你更自由地运用自己的能力。

一个被父母一小儿扭曲了的孩子，长大后想要真正地走出自己的心理阴影，就要在自己的心理层面上彻底地战胜，然后放下对父母权威感的屈从，让自己强大起来，强大到成为他们的父母——用自己的言行榜样给他们看要如何做一个父母、要怎么教养自己的孩子。把父母当成自己的孩子，去教诲他们。

生理年龄与心理年龄没有任何关系。你可以尽孝，尽孝的方式就

是让他们看到自己身上的不足与缺失。不是用指责的方式，也不是高压或惩罚的方式——那些都是他们当年对你的手段，也是你深恶痛绝的模样；你要用你渴望他们怎么教诲你的方式去教诲他们，而是否有效果不用在意——那是他们的自由意识、人生选择，你要给予必要的尊重。哪怕是执拗与受苦，也是他们自己的选择；哪怕是全然地不理解你，你也要无条件地全然地去爱他们。

你要演绎出一个你渴望的父母，让他们有机会去看到、体验到这样的一个榜样。在这个过程中你会发现自己身上有多少你自己深恶痛绝的毛病——那是源于他们当年的影子。升起你的觉知力，观察自己教导他们的过程，你或许就能理解与谅解了他们当时的心情与态度、手段与无奈。细雨社 www.xiyushe.org

Y2-3-27.4

(10:35 休息。珍在传讯过程中有些恍惚，声音变得相当低沉，步伐也明显缓慢。她显然有些疲惫，她说可能是因为赛斯今晚提供了大量的个人资料。10:37 恢复传述。)

我看得出来，今晚原本准备的内容肯定是讲不完了，但更重要的是让约瑟理解这些概念。而要做到这一点，恐怕会让鲁柏相当疲惫，关于这一点，我会在以后详细解释。

约瑟，你帮助过你父母的方式，远比我现在能告诉你的要多，你给予他们的慰藉，也远超他们自己能意识到的程度。某种程度上，他们甚至对这种慰藉有所抵触，但这并不是你的错。你曾在关键时刻挽救了你父亲的理智，而这是谁也无法替代的。

我现在正与你父亲的存有沟通，他告诉我，在潜意识层面，即便是你父亲的当前人格，也深深珍视这一点，并深爱着你。他自己——也就是你父亲的存有——并不会因当前人格的困境而感到痛苦，因为他正在解决许多必要的纠结。

在我们渴望用爱与灵性知见去帮助我们的长辈时，他们自身的自尊和习气固化出的抵触让这过程变得艰难。最好不要去说教他们，因为在他们心里你永远都是“孩子”；把获取资料的渠道或资料本身传递给他们，然后激发起他们习惯的攀比心。好奇是最好的老师，而自强带来学习的动力。

一个人正在以及将要遭遇的苦难，有些是其人生中无法回避的既定规划。就连赛斯在处理这样的问题时也需要很谨慎——先征询到对方主灵的同意，再插手这些所谓的因果。就好像你看着几个孩子在操场上跑圈儿，累得不行，你二话不说开车去拉上他们快速地到了终点，然后看到长跑教练气急败坏地骂你破坏了人家的秋季接力赛训练。

细雨社 www.xiyushe.org

对于高我，生命中没有偶然。我们可以给出自己的建议，但不能强迫别人、剥夺他人的自由意识。每个人只能理解比自己当下已知高一点点的新知见，这就是我们为什么要循序攀爬思想的阶梯。知见、名词、理念、认知，都是有层次的，最好的切入口就是当下迫切需要解决的问题。

（“我父亲的存有叫什么名字？”）

你的父亲的存有名为阿鲁克（A-r-r-u-h-k）。我无法一一细说他当前人格所面临的问题——这些都是他必须直面的重大挑战。整体而言，这个存有选择在这一世集中处理大部分残留问题，这是出于他自己的原因。

但你不必觉得自己遭到了拒绝，你要明白，你父亲的当前人格，是主动选择一次性面对诸多挑战的。而今生他的问题显得尤为明显，正是因为这些问题代表着旧有困境的残余。而他之所以能够同时面对如此多的问题，在某种程度上，与你的存在密不可分。

原本的设想是，你有足够的能力相对平稳地度过这一切。而在这一世，你的其他兄弟都无法承担长子的责任，而你已经出色地胜任了这一角色。

很多时候当我们经历了一系列的人生旅途后，会累积下这样或那样的一连串问题；而这些问题内部又存在着千丝万缕的相关性需要解决与面对。

扮演罗父亲的阿鲁克决定利用这一生集中地处理掉这些乱麻般的纠缠，但显然高估了自己的能力。而三个儿子在出生前都明确地

知道自己要面对怎样的一个家庭和父母：

老大罗被公认为最成熟的灵，或许能在这个家里活下来，帮助弟弟们完成成长；

老二第一次做一个“男人”，装作很开朗，其实很胆怯，请了前世的小朋友来演绎自己的妻子，好让心里有点底儿；

老三就是个插班生，因为平行版的妈妈拒绝生他，被系统调配到这一层面出生。

约瑟在投胎成“罗”前，觉得自己能不被扮演父亲的阿鲁克所影响，但他低估了自己妈妈的负面影响力与强悍的程度。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，确实如你所知，鲁柏拥有强大的灵性能量，就像你一样。不过，你那种毫无根据的自卑感，在某种程度上限制了你的发展，虽然我相信这种情况正在逐渐缓解，甚至可以说已经在减弱。

无论如何，鲁柏的灵性能量有时会变得散漫。基于一些我稍后会讨论的原因，他不应该感到受困或压抑。

把卧室、工作室、起居室和餐厅合在一起使用，这种安排并不理想。如果情况绝对需要，那是另一回事。但我建议做出调整，尽管我一直对这些私人的事务不愿轻易置评。

鲁柏其实和你一样，对隐私有一种深层的需求，尽管他比你更擅长掩饰它。而我这里所说的隐私，指的是对外界的屏蔽。

居所与工作场所、卧室与会客厅，最好有明确的空间隔离。

我们之前讨论过魔法人格的问题。魔法人格就是借助服装、道具，让自己进入到某一专注的人格面中，专注于某一领域的内在意识信息桥接，让自我人格借助道具快速切换入指定的状态里。带来的好处是，既可以充分地发展某一人格面向，又不会因入戏太深，和生活中的自己严重混淆。

在家居的空间领域中，也存在着这样的功能区划分。现在很多人的房子搞得很敞亮，厨房、客厅，甚至卧室一体化，作为单身公寓还 OK，但过日子时就会出现问题。因为卧室必须让自己感到安全、隐秘，在下意识里是“自己”的独享私密空间，没有“外人”的身影和气息搅杂。

在《已知的实相 I》中，我们详细地介绍过**神圣空间**这一概念。作为心灵连接的居室，最好是一个专属的房间或角落，这样稳定地使用同一个空间，形成习惯后就会犹如魔法人格的作用一样，一旦步入这一空间，就会自动切换成某一指定的人格属性。

特定的装饰品、布局、符号、色彩、氛围，都可以引发某一领域的感触被强化。

我们都知道相是虚妄，尽量不着相；但下意识里，我们对不同环境的内在期许确实是不同的。这种心理预期会导致潜意识在连接无意识的过程中，发生下意识的信息拣选，形成了有预设导向性的沟通。

鲁柏长期压抑的感受，可能会导致某种不受控的灵性能量爆发，这种情况虽然不一定危险，但也不可掉以轻心。这种倾向可以追溯到他早年的经历，之后我会详细讲解。

此外，你也知道，季节的变换对鲁柏来说非常重要。尤其是在深冬时，如果房间的使用状况再让他感到压抑，这种情绪反应最好尽量避免。他比自己意识到的还要更具灵性能力，因此保持一个“清爽”的环境对他来说很重要。他有一种或许不那么显而易见的内在秩序感，并且对他认为神圣或私密的事物抱有强烈的敬意。

细雨社 www.xiyushe.org

演绎着珍的鲁柏是一个相当成熟的灵体，其意识频率的广谱性，让他可以轻松地和赛斯达成合作，并且也与其它灵体形成有效的沟通——这里也包括各种滞留灵，甚至是偏执于某一认知领域的极度利己的灵体。

每一种灵体都有着自身的意识频率，而环境的状态也是一种频率。

晦暗阴霾的天空，数日不见太阳，凋零的生命在寒风中颤抖，杂

乱的房间内满是尘土和垃圾，蟑螂不时的跑动吓得老鼠乱窜，年久失修的窗棂在风中吱呀，干枯的手上布满老年斑，在玩弄着蜡烛和头骨……

赛斯不想有谁往珍的认知与记忆里放入她不需要传递出来的东西，混淆现有的清澈，搅乱人们的认知。不可否认负面认知的灵体与经验的存在，但可以尽力地避免触发与它们的接触，尤其是自己的知见没有全然成熟到足够捍卫自己之前。

我建议休息一下。

(11:00 休息。珍说，她感觉赛斯“挤进”了很多重要的资料，并以一种她尚未理解的方式消耗了她大量的精力。她感到非常疲惫，但只要赛斯再次开始，她就又恢复正常。在这段独白中，她对周围的环境完全没有意识。珍在 11:02 恢复传述。）

细雨社 www.xiyushe.org

鲁柏在很大程度上是灵活而有弹性的，但这种灵活性是建立在某些必要的前提之上的。他在佛罗里达州经历的许多不适，实际上源于一个最基本的需求——空间感、秩序感和隐私，对他来说，这三者至关重要。

他不像你那样会直接表达这些需求，但如果忽视它们，后果就会很糟糕。最轻的情况是情绪爆发，而最严重的则可能引发灵性上的剧烈能量爆发。

修灵的人或说灵修的人，福祸并存。就好像小孩子学会了上网，可以在网络里学到很多知识，足不出户就能从小学到大学毕业；

也可能会遭遇到网络骗子、变态色情、各种耸人听闻的未来预测、好推广负面的集体实相意识预期。

各种好像合理的毒鸡汤被地缚灵们所秉持（要不也沦落不到当地缚灵）。它们会极力地推广自己偏执的认知。不过地缚灵的意识频率都很低，很扭曲，很晦暗。当一个修习灵觉的人进入负面情绪化的状态时，自身意识频率的扭曲、低沉、感受的晦暗，会让自己暴露在地缚灵的觉知范围内。

如果这时灵修者发脾气闹情绪，把扭曲的压抑释放出来了，回到自己的临在与觉知力中，那能很快地修复自己的意识频率；但如果持续地把压抑憋在心里，不断地反刍、强化，那负面意识体们就会蜂拥而至，把自己的各种负面思潮倾泻给灵修者。这些思想一旦进入到头脑中，就好像一把老鼠屎撒入美味的菜汤，吃了也不是，倒了也不是。

细雨社 www.xiyushe.org

女人在灵修上有着得天独厚的优势，因为直觉力强、扩散性思维，这些都比男人要容易进入广谱的意识多维状态。但是内心的情绪化、小心眼儿、爱计较、念旧账，又导致女性在灵修的过程中进步快，退步也快，状态很不稳定。

解决的方法一般有两种，分为内外两面：

外面不当真，做到解离，就可百毒不侵；

内部不在意，即无我，自然无尘可附着于心，用不着明镜天天擦三遍。

无我、无相，是大智慧，但这可不是顽空，而是让自己成为一个纯然的观察者，把自己活成一个临在于世间的高我、一个合格的、成熟的演员，把角色、戏剧、自我明确地划分开。

他在这些基本需求未受威胁时运作得非常顺畅。我稍后会解释其中的原因，但无论他外表看起来多么张扬随性，或者似乎毫不在意，他确实需要为不同的活动划分空间，并保有隔绝外界的隐私。他与外界的互动方式是相当积极的，但前提是能在自己和外界之间设立一道边界，防止外界事务渗透进来。在你们主要活动的房间入口处，制造一种半遮半掩的视觉错觉，会有所帮助。鲁柏在许多方面极为低调克制，不过他的表现方式可能与你的认知有所不同，约瑟，这点我不太确定。

细雨社 www.xiyushe.org

你对自己隐私的需求有着非常清晰的意识，并且你有意保持低调，而鲁柏在这方面的需求虽然同样强烈，但大多是无意识的，因此有时可能得不到满足。毕竟，他不像你那样能清楚地觉察这些需求。

在表面上看似显著的不同之下，你们两人其实非常相似。然而，鲁柏在这些方面未被明确承认的需求也同样重要，你或许需要想一些具体可行的解决方案。我有些犹豫是否要提出建议。如果你们决定将后面的房间作为冬季卧室，也许可以考虑买一块二手地毯，使用塑料窗帘，或者保持房门敞开。这些只是建议，不是必须遵循的指示。

如果可能的话，在入口处营造一种适度的遮挡感会更理想。鲁柏会

积聚并保持他的灵性能量，但并未意识到自己并不喜欢让这种能量随意散逸。而你则对自己类似的需求有着更清晰的觉察。

很遗憾我们无法涵盖更多的资料，但这些个人层面的信息同样重要。你现在想休息一下，还是结束这节课？

在我国的风水术中，室内最忌讳的就是形成风的无障碍对流。在西方现代装修风格中，简约、通透、良好的换气效果，让很多公寓都设计成这个格局，而国内也在跟风。

其实古人用屏风、影壁墙、曲径、回廊、套间的设计不是没有道理的，只是这些道理现在人都已经不懂了。视界隔绝与气流导引是一个很大的学问，涉及到心理学、流体工程学、声光控制学等多个领域的综合知识。

细雨社 www.xiyushe.org

摒弃各种封建的玄学说法，我们看看其道理是什么。

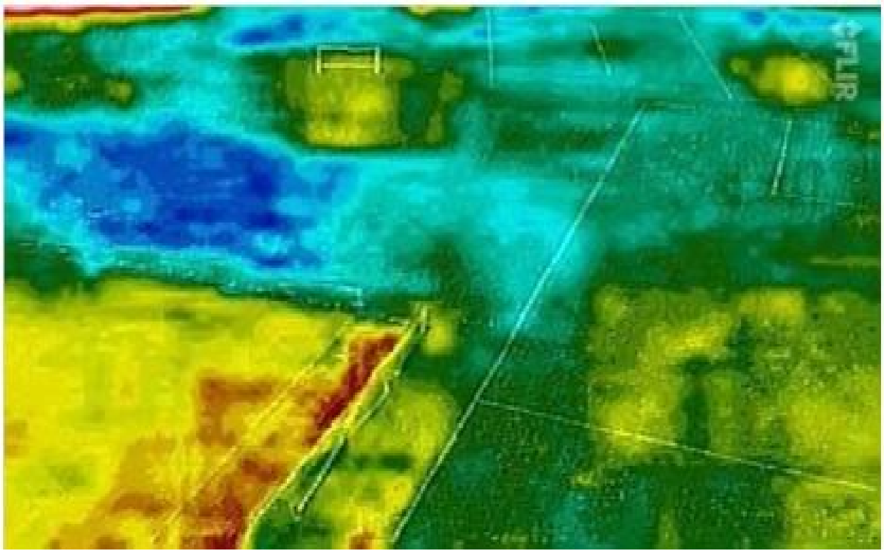
户门是内外进出的节点，户门内是私人的专属安全空间。一个外人进入户门后，第一眼可以无阻碍看见的地方都属非隐私空间，即第一时间可被攻击伤害的区域，在猛兽或敌人进入自己的洞穴

后，直接暴露在被第一波攻击的锁定范围内。

户内居民没有时间躲避或反应就已经被看到了，对于女性这是很不舒服的——自己衣装不整，头发凌乱，丑态很容易被户外直接看见，或被歹徒袭击——女人需要始终在自己的家里活得很小心。

而室内直接对流的穿堂风，其空气的流速较高，温度较低，导致室内出现一个无形的低温高速电磁暗流带。过去我们无法理解各种风水的讲究，加上很多鱼目混珠的谣传与从业人员的忽悠，导致人们背离了古代智慧。现在随着热成像仪、电磁辐射仪等设备的普及，室内污染从简单的化学污染也开始升级到了光、电、磁、风、温、声这六大类无形人体损伤上。

细雨社 www.xiyushe.org



(珍用很低的声音讲完了上述资料，几乎停止了踱步。

“好吧，我想我们该结束了。珍很累。”）。

鲁柏确实是被我折腾得不轻。他帮我把这些资料传达得相当精准，几乎没有扭曲，而这可不是件容易的事。

（“太感谢了。”）

我刚才说的那些“需求”，其实归根结底都是恐惧，所以我才花了这么多时间来讲清楚。鲁柏脾气很好，但有时候也是个谜，你永远不知道什么时候“石头”会飞过来，他自己也不知道。再加上他现在身为女性的那股浓厚家庭情感——这一点，我亲爱的约瑟，正好解释了你为什么总是被卷入各种莫名其妙的家具搬动行动。

如果能为他安排一个更合适的环境，那绝对是值得的。如果让鲁柏自己来决定，他会希望走廊的门打开时，有点什么东西能挡一挡你们俩的视线。他甚至不太喜欢在别人的目光下吃饭。能有个角落的工作空间，会让他心情舒畅，因为那不仅是一个聚集灵性能量的地方，也能给他提供某种心理上的安全感。不能在厨房吃饭确实有点遗憾，不过我相信，就算维持现状，还是能想出些办法来调整的。

（我们的厨房非常狭小，除了冰箱、炉灶、水槽等基本设施，似乎根本放不下桌椅。）

细雨社 www.xiyushe.org

你们的工作室应该保持独立，不能被打扰，也就是说，你们俩都该有属于自己的工作空间。这对你们来说非常重要。只要有可能，鲁柏都会受益于这样的安排。不过，说到底，只要主房间不用来承担太多不同的功能，他其实也能适应得很好。

鲁柏的外祖父让我带句话，他说：“你们俩都是好孩子。” 我完全同意他的看法。亲爱的朋友们，我陪伴你们的时间，比你们自己意识到的还要多。你们两个都在不断成长，而今晚的这些资料会对你们俩大有帮助。我其实并不想离开你们，但知道你们确实已经很累了。

给鲁柏一个小小的提醒：他会戒烟的，他自己心里也清楚，而我可没逼他。

那么，现在，我最忠实的朋友们，祝你们有个美好的夜晚。我会一直尽我所能地帮助你们，而且据我所知，在你们这一世，我都会陪着你们。亲爱的约瑟，如果你过去狠狠地揍过我几次，那我也还了你几拳。而且，我可是给你找了个可爱的妻子——所以，就这样吧，我的宝贝们。

（“晚安，赛斯。”11:27，珍瘫倒在沙发上。她说自己从没这么累过，但同时也感到非常放松，就像沉沉地睡了一觉。我们在讨论刚才的课程，尤其是最后的部分，珍又一次听到了赛斯的声音。11:33 继续传述。）

因为你们的讨论，我再补充一句。

我之前提到的“危险的灵性爆发”确实是一个很现实的可能性，甚至会影响到鲁柏身体的化学变化。所以，我确实建议你们做些调整——要么，约瑟，你回到你平时的工作室，要么把门廊改成临时卧室。

細雨社 www.xiyushe.org

鲁柏的状态难以预测，所以我无法具体说出这样的爆发会以什么形式发生，但它肯定会很强烈，也可能带来危险。

有一件事你可能已经忘了，约瑟，每年圣诞节你都会感到不太舒服。而鲁柏如果在深冬的空间安排不合适，他也会感到压抑。所以，你们的“灵性不适期”在某种程度上是重迭的。

正因如此，你们都应该尽可能让自己舒适一些。想想去年的冬天吧，约瑟，你的状态相当不错，尤其是相比更早前的冬天。

好了，我的鸽子们，晚安。对了，还有一句话：门口的路障是完全没有必要的。

（我笑了，因为我们最近一直拿这件事开玩笑。但其实，这并不只

是个笑话。多年来，我每逢圣诞节都会感到莫名的不适，而等节日一过，我就会明显感到轻松。珍和我对此早已察觉，却一直没弄清原因。

11:36，我们还在闲聊，珍忽然又收到赛斯的讯息。她伸展着躺在沙发上，带着困意低声说道：）

不过，我可不希望鲁柏的灵性能量，全都被用来对抗这些需求。

我们的工作需要你们所有的灵性能量。以后你们会学着更好地运用这些能量，同时学会如何从“基本生命力”中汲取能量。

（11:40 结束。在下一节课第 28 节，赛斯讨论了一位知名精神病学家，对我们在 1964 年 1 月 31 日星期五寄出的信件所作出的回复。）

细雨社 www.xiyushe.org

附：推荐阅读《不被父母控制的人生》

吉布森博士三十年来一直在研究情感不成熟的父母对成人孩子的影响。

《不被父母控制的人生》是她撰写的一部实用指南，提供了真实的案例、有效的练习以及积极的提示和建议，帮助你学会：

细雨社 www.xiyushe.org

*减少自我怀疑和对他人评价的恐惧

*重新与自己的情绪建立联结

*增强情感自主性和自我意识

*与父母之间设立健康的边界

*摆脱父母的情感控制

*确保自己的情感和需求被尊重

*识别其他情感不成熟的人

*保护自己不被别人的情绪控制

*在人际关系中建立适当的边界感

帮助你找到自己的自由，走出原生家庭的影响，拥有一个生命的主导权。

Y2-3-28.1

第 28 节

前情摘要：

赛斯明确地告知珍不需要再依靠道具来确定与显化信息。

赛斯之所以能透过珍说话，是因为两人身上存在特殊的能力（本是同根生），以及他们之间的相互共鸣作用，还有对心灵开放的心态让赛斯可以利用。鲁柏的智力必须是高质量的，他的意识和无意识的心智一开始就必须熟悉某些观念（前世是灵媒），才能使这些资料的复杂性得以体现。

细雨社 www.xiyushe.org

那些被宗教信仰束缚的人也在探究内在信息，但因头脑中的名词成见太深，得到的内在信息被自我认知的成见扭曲成伪装。鲁柏的心智中没有宗教迷信，因此扭曲的程度要小得多，危害性要小得多，很少被染色，而且更容易发现扭曲和清除。

罗的问题始终在于自我设限。这是因为约瑟在安排自己的人生中，把自我抑制、自我克制的属性数值设定得太高了，前一生放纵时导致的懊悔让他矫枉过度；而此生扮演自己父亲的阿鲁克贪心地想要在一生中把累世积累的问题一口气都解决了，导致人生的课业异常地沉重；两个演弟弟的还都对自己的角色非常没有信心；房漏偏逢连阴雨，自己的妈妈把一个母老虎加小女人演绎得淋漓尽致，搞出

一家四个男人都是窝囊废。

罗始终不敢也不能直面自己的问题，导致其灵性成长缓慢，什么事都习惯性地依赖珍去解决。而鲁柏演绎的珍此生功课是女性的柔顺和臣服，如果约瑟演绎的罗不能担当起男人的角色，把珍逼成了女汉子，两人就都无法达成毕业的必要条件。

最后，赛斯告知罗：私人的私密空间和工作的神圣空间最好要做到视觉分离，让不同空间有各自的专属属性。空间的混杂使用会让心智内的感受相当地混乱，对身心灵的发展都没有好处。

赛斯对珍与罗胡乱尝试连接各种灵体感到不满。珍在情绪不稳定时很容易被负面意识体造访，赛斯在多节课中都很委婉地提醒过他俩别做好奇宝宝，但又不好深说。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯是很珍惜鲁柏的，不想他被负面的资讯侵扰；而且珍这个载具本身就很羸弱，赛斯使用的时候都很小心在意。但自己省着用的生命力灵能，却被她俩自己用在了好奇心上，这让赛斯很头痛。

“我不希望鲁柏的灵性能量为了这些需求而被消耗掉。我们的工作需要你们所有的灵性能量，你们今后要学会好好利用这些能量，也要学会从基本生命力中汲取能量。”基本生命力是宇宙能源，冥想、站桩、打坐，都是摄取、凝聚生命力的方法。

第 28 节 人格像是存有的一场梦

1964 年 2 月 24 日 星期一 晚 9 点 按指示

（这是我们连续第二次在课程中没有使用通灵板了，不过我还是把它放在腿上，当作一个方便的手写板使用。珍说，她很高兴我们已经不再需要它。我们决定让课程自然展开，看看会怎样发展。到了 8:50 左右，珍又有些紧张，不过她说比平时要轻微一些。

整个课程过程中，珍的语调平稳，从容不迫；她的步伐也比前几次慢了很多。她的眼睛依然如往常一样变得深黑。只有一次，她注意到手部发生了一些变化，特此记录。

需要补充的是，我们是在 2 月 21 日，也就是 2 月 19 日周三的第 27 节课后的两天，才收到了那位精神病学家的回信。

细雨社 www.xiyushe.org

晚上 9 点，珍站起身，开始踱步并传述。）

既亲切又无奈的晚上好。

之所以无奈，是因为你们那位“优秀的”精神病学家，差点儿把我在你朋友菲利普在场的那节课里，好不容易帮鲁柏建立起来的信心给瓦解了。

我努力帮她搭建起的信心，结果一个完全陌生的人一句话就把它拆了。

当然，我知道那位医生的本意是好的，所以我现在必须，也理所当然地去谈谈精神和情绪的稳定性，以及是否真的存在任何影响这种稳定的风险。

解脱，即解除烦恼的束缚、脱离生死轮回中的“痛苦”。众生心

中因为充满贪、嗔、痴、慢、疑、恶见这六种根本烦恼，故而不能看清真相，求不得真理。若能以布施心对治泛滥，以觉知心对治嗔恨，以觉悟心对治愚痴，以谦卑心对治憍慢，以正信心对治疑惑，以智慧心对治邪见，彻底消弭六种根本烦恼对自己的阻碍，让摇摆的信念稳固下来，不再因烦恼而作业流转，即可解除烦恼束缚，摆脱畏惧生死的痛苦，回复纯净无染、纯乐无苦、纯真无妄的正觉境界，不再受伪装的引诱，不怕人世间的冲击，不畏自然的灾害，身心皆得自由，谓之心灵的解脱。

在初学者中，最常见的就是疑心——对自己的信念、觉知、知见的质疑，对上师的质疑，对理论体系的质疑。这不是什么错，因为前半生都被五花八门的各种忽悠诓骗怕了，绝对不会再盲从一种新知见，货比三家、反复品味是应该与应当有的自我保护能力。珍与罗尝试与其它灵体沟通、和各种学者求证，就是出于这样的原因。当然作为老师的赛斯既理解也无奈，上次为了罗的“我”倦怠而生气，现在又因为珍好不容易上了轨道、又被世俗的学者一杆子打翻在地而懊恼。

但就鲁柏而言，这样的风险根本不存在。首先，我是一个极其敏感，同时又非常自律、理智，甚至有点儿脾气暴躁的“绅士”（请原谅我用这个词）。从我这里传递出去的内容，从来没有任何导致精神或情绪不稳定的倾向。甚至可以毫不夸张地说，我比你、鲁柏，甚至你们这位“优秀的”医生都更加稳定。

导师的意识中正程度、认知领域的覆盖幅度、视角所及的深广通透与多维多视角的能力、智慧心智水平的现有天花板，决定了学生可达成的次第水平。

另外，我非常重视自己的责任感。我认为自己对你们负有一定的责任，也对你们与我之间的交流所带来的任何后果负责。如果说我曾给过你们什么个人建议，那它只会让你们的精神和情绪更加稳定，也会帮助你们更好地与外界建立联系。

确实，我是依赖鲁柏自愿进入解离状态来进行沟通的。毫无疑问，在课程进行时，他有时会完全不觉知周围环境。然而，这种状态对他来说并不会造成任何束缚，比起自动暗示，它甚至还要松散一些。这是一个他自愿进入的状态，他随时可以在一瞬间把注意力拉回到现实世界里。

细雨社 www.xiyushe.org

自动暗示和自动书写是类似的工作机制，管道全然地把载具的前台控制权交托出来，而人格主动或被动地退到幕后，主动的叫做地马或乩童，而被动的叫做附体或夺舍。很多时空穿越都是利用这样的技术，在选定的时间节点上，寻找愿意配合的载具，而意识借由五维跳转到指定的年代与载具中，或共享或接管那一载具一段时间。这样交替使用同一载具与身份时，表现出多重人格的症状来。

赛斯没有剥夺鲁柏的控场权，只是让鲁柏当一个读屏的演讲者，或假唱的歌手。鲁柏随时可以插入自我意识或拣选朗读的内容。

这也导致很多赛斯资料鲁柏不认可时不能被传输。

就像是新闻发言人在讲话时看着眼前的提词板念一样，念得投入时会进入到忘我的境界。珍在自我的内在世界中，可以通过内在观感，看到一个或多个这样的提词板；而珍的提词板要先进很多，点开后只是决定录哪一个提词板里的内容。

读屏让珍虽然口述了全部的内容，但快速的信息传递让她来不及自我消化信息内的所有内容，赛斯就借助这个机会，把一些珍不肯说的内容掺杂入大段的文字中，让她反应不过来就说出了口。

没有任何危险，我再说一遍：没有危险。
解离不会像某种黑暗、模糊、毛茸茸的怪物一样抓住他，把他拖进歇斯底里、精神分裂或疯狂的深渊……

自我意识解离与人格我对载具的禅让是不一样的，自我解离有点像是在高速路上开启自动驾驶，而人格禅让更像是醉酒后请个代驾把自己拉回家。

我一直强调要与你们的世界保持联系，也建议你们用自身的能力去迎接外界的挑战。把解离当作逃避现实的避风港，当然会带来可怕的后果。确实，有些人格可能会，也确实曾经因此而迷失，但这并不适用于你，也不适用于鲁柏。

闭关、入山、进庙、清修，这类的行为可以让内心得以沉淀与修正，借机反思与觉悟、聆听和见习理论依据，但这样的行为无法让你真实地提升自我知见的短板。知行合一、知道与做到是两码事。罗的二弟在修道院中做过八十年的抄经人苦行僧，实无所获。神父也在中阴层里满腹狐疑地等待投胎。

利用解离的技巧让自己从第三人称视角清明地看待自我角色的造作，是一个很好的方式。时刻明了自己的起心动念是角色层的、载具层的，还是意识觉知层的，这很重要。但利用解离的技术，让自己从舞台剧中彻底地脱离了出来，对世间的磨砺不再上心努力，那就走入了顽空无我的极端中，沦为了空性的牺牲品，而没有证得色空转环的真意正解。

细雨社 www.xiyushe.org

演什么像什么，但分分钟都能从角色中跳出来和自己讨论剧本，才是一个好演员。不能说我学了灵性，都是假的，然后就躲在演员休息车里耍大牌，不给我换成白富美的角色就不演了。

作为额外的防范措施，我一直在推动你们接触外界，以保持健康的平衡，并特别提醒你，约瑟，不要过度沉溺于孤独。我要澄清这些疑虑，因为从鲁柏第一次读到那位精神病学家的信开始，他就隐隐感到不安。

心理学家兼超心理学批判家詹姆斯·阿勒卡克（Alcock）认为：

“赛斯资料这所有的一切仅能被当作不值一哂的东西。这出骗局显然需要投入大量的时间和才干，但我们又无从分辨那到底是骗局还是潜意识的产物——总之，鉴于这些情况，实无必要考量超自然力量介入的可能性。”

细雨社 www.xiyushe.org

詹姆斯是加拿大的教育家。自 1973 年以来，他一直是约克大学的心理学教授。他是一位著名的超心理学评论家，还是怀疑论调查委员会执行委员会的成员。他是《怀疑者》杂志编辑委员会的成员，并且经常为该杂志撰稿。他还是《人文主义视角》杂志的专栏作家。

甚至有一两次，他还在刻意寻找所谓的“症状”——这可不是一个健康的反应。

首先，鲁柏的自我极为强大。他的直觉让他能够放松原本顽固又强势的有意识自我。但他的直觉并不是轻浮随意的，他的整体人格也是稳固整合的，所以根本不必担心。

这里赛斯特意针对珍口述赛斯资料的行为是否源自潜意识的精神人格分裂做出澄清：珍这个角色的人格设定是顽固又跋扈的，但在鲁柏演绎珍时利用鲁柏的直觉很大程度上放松了珍的自我意识门户。

角色意识与演员意识有时是不对等的，一个文静的演员也可以演绎一个乖张的角色。就好像我们海选一个演员来演张飞，这个角色的特质与形象、出身与时代背景、家庭背景是固化参数，而演员本身并不必须是一个粗鲁的莽汉，可演绎这个角色时他需要尽量还原出张飞的角色特征来。这使得演员塑造角色时，或被角色绑架，或依据自己的理解，塑造出一个既符合角色特征又有自己鲜明特色的张飞。

细雨社 www.xiyushe.org

我们每个人都是历史剧中的一个角色，这些角色在不同的平行层面上都同时存在着。有些角色内有演员，有些则成为剧情的填充背景，只按照剧情设定走完自己的一生。即使是同一个角色在不同的平行层中，也未必都是同一个意识体在扮演。每个意识体都依据自己的内在意识状态演绎出同一个角色的不同人生。这些相同角色的不同人生有时会在彼此的梦中成为信息的侧漏，被朦胧地看到。

此外，在我们开始这段交流之前，鲁柏早已接触并运用过解离，虽

然程度较轻。他在工作中很清楚该如何驾驭它。因此，我不希望你们任何一方对此有所担忧。

另一方面，我也不希望鲁柏与我对抗。

在初学者中有些人很有根基，只要稍加努力就能唤醒自己累世中修行的根基；但因为此生尘染上了各种科学的、宗教的、人文的认知恐惧，导致在最初通过潜意识觉知到内在实相、听闻或看到非伪装层的东西、见证到其它平行位面或非本时刻的实相时，会产生自我质疑。这样的质疑分为内在自我质疑与外在信息质疑，外在信息质疑又分为对信息源的质疑和对信息真实性的质疑。

这里最没有必要的就是自我质疑，而最应当注意的就是信息源的出处。因为信息源的发送者自身的认知通透程度导致初始资料的扭曲程度，而管道的二次扭曲也是不可避免的。

信息源的信息质量最低的是滞留灵——自己活得糊涂死得晕乎，说出来的很多“术”还是可用的，说的各种道理就要小心了——那些道理要是真好，哥们儿也不会滞留下来。

质量好一些的是催眠资料，不过因为演员的层次不同，而有需要做各种心理治疗的人，其内在自我也都是很矛盾纠结的，意识层次参差不齐。

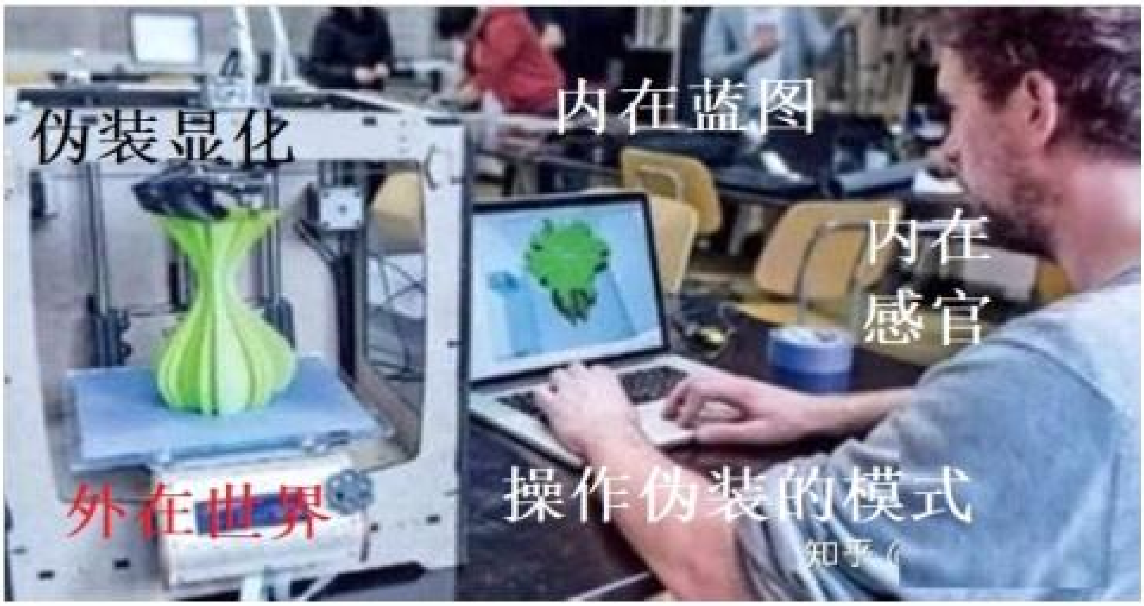
再高一个台阶的是中阴里的后台演员，它们在修正中和准备上场前可以提供一些资讯，但其小我的见识局限在人格片段的认知高

度。见识有限是不可回避的短板。

自家高我或自己已成熟的其它人格面向，帮助自己是最到位、最细腻的，不过它们的认知与觉知天花板只到主人格层。可以透出部分存有或万有的知识，但其程度有限。

更高的存有层或万有层的信息很少被直接透露下来，就好像大赛斯不会太过干预到这些实操中。高层们对幼稚园内的点对点教学并不感兴趣，但是如果是编写教材时它们倒乐于给出帮助，或许因为地基打歪了，后边修正起来太费劲。

我们的关系应当让你们更好地适应并处理现实，而不是逃避它。我绝不会建议你们试图远离现实。发展内在感官不会让你们的外在世界变得模糊，相反，它会让你们更清楚地看清它的本质，从而更加自如地操控伪装实相的模式。



（见上图中细雨图解）

我很想继续深入探讨一些内容，但首先，我希望先打消你们的疑虑。

即使鲁柏在课程中对周围环境暂时失去觉知，他仍然在某种程度上保持着对现实环境的感知，并且可以随时回归。打开一扇门，并不意味着你就无法关上它，也不意味着你不能再打开另一扇门，更不意味着你不能同时打开两扇门——这正是我要表达的重点。

有效而安全的解离不是意识剥夺，角色我虽然是进入了心流状态，但并非是全然地陷入到了无觉知的弥留昏沉。这就像你在电影院里全神贯注地看一部很吸引你的电影时，你会进入到忘我的状态里；但你随时可以把自己的注意力转移出来，吃口爆米花或和身边的人交头接耳。

哪怕是在最深沉的催眠状态或被恶灵附体时，角色的主人格都是有所觉知的。深度昏迷时和植物人也有自己的意识，只不过这内在意识与头脑不共享资讯，所以不产生可复述的明确记忆。就好像多数没有被训练过的人，睡醒后对梦的记忆就消失了，因为那属于内在我，而非角色我。训练记忆梦境就是训练角色我共享与使用内在记忆的最好方式。

细雨社 www.xiyushe.org

经常锻炼记忆梦境的人，可以习惯使用心智时间，进而在外在时间的伪装中看到时空断续的破绽。

（上图为《黑客帝国》中的“既视感”一幕）

的确，在传讯过程中，有意识的心智必须适当放松，并进入一种明显的解离状态。但无论你信不信，情况并不会永远如此。你完全可以同时打开两扇门，就像你可以同时收听两个频道的广播一样。只不过，在你学会如何同时专注于两个方向之前，目前的做法只是一个相当简化的方式：暂时把第一个频道的音量调低，同时把你的注意力转移到第二个频道。而你们称之为“解离”。

细雨社 www.xiyushe.org

在学习解离时有两个阶段，初期时你需要宁心静气、全神贯注地进入物我两忘的境界，把自己的外在感官进入待机休眠状态，利用内在感官去觉知内在与外在世界。就好像戴上了笨重的一代 VR 眼镜，自己全然地投入到另一层视听体验中。这个阶段是非此即彼的。

当修习者慢慢地熟练与掌握了运用内在感官的技巧后，那全遮蔽式的二选一就不太合适了，你可以换成轻便的智能眼镜，而让自己的内在意识犹如自动跟随的无人机一样，时刻为你提供旁观者视角。这旁观者视角和你的角色视角哪个成为主视角可以随意切换。这样的旁观者视角可以设立不止一个。

这种被解离出来的自我观察视角与觉知，让你可以不受载具外在感官的限制，随意进出时间长河，随意闪现与观察宇宙内的任意一点，并看到全频率影像。可以借由任何一双眼睛看世界，看到它看到的景象。

Y2-3-28.2

细雨社 www.xiyushe.org

约瑟，你和鲁柏本质上都是理智、直觉敏锐且心理平衡的人，所以你们根本不必担心任何危险。

本来我想大胆建议你们尝试一个新方法，但你们已经在自然而然地采用它，或者说又回归到它了。那就是早上七点半起床，把绘画时间安排好——这对你来说会是个很好的策略。我可不想占用你所有的工作时间，你必须留出时间来画画。当然，我觉得课后睡到早上八点并没有什么坏处，但保持日程的平衡很重要。你应该能看出来，我的目的是让你更好地与自己、与你的工作建立联系，而不是让你的所有精力都转移到我这里。

（“你怎么看那位精神病学家的观点？他认为这只是珍的潜意识在说话？”）

这个问题我们之前讨论过，而且毫无疑问以后还会继续讨论下去。如果我能成功说服你，我确实是一个真实的人格，那我可真是太成

功了。不过应该很明显，我以前也说过，我的交流是透过鲁柏的潜意识传递过来的。但就像鱼在水中游过，鱼不是水，而我也不是鲁柏的潜意识。

（“你觉得我们把这份资料的副本寄到杜克大学实验室的想法怎么样？”）

我觉得杜克大学是个不错的地方，的确可以把资料寄过去。

回到鲁柏的潜意识问题。你还记得菲利普在场的那节课吗？当时我给你提供了一些微妙但仍然相当显著的心灵感应证据，而这么做有两个目的，或者说，实际上是一个更大的目的。

（参见第 26 节课，以及约翰·布拉德利的声明。）

“约翰·布拉德利的声明副本

细雨社 www.xiyushe.org

1964 年 2 月 18 日　第 26 节

我，以下签字人，特此证明，我出席了上述编号的课程。当时在场的，还有赛斯，以及透过他讲话和与他对话的两位当事人。

在这次课程中，赛斯谈到了我的前世，并将我目前的生活模式归因于前世经验所带来的教训。有一个事实可以立即验证：在课程进行期间，珍（鲁柏）的声音比平时更低沉，而且在某些词语上带有明显的波士顿口音。

在课程开始之前，我曾在谈话中向罗（约瑟）提了一个问题，涉及持续存在与演化的关系。赛斯回答了我的问题，而当他给出整体性解答时，我脑海中会不由自主地浮现出其他相关的问题，而这些问题随后都会立即得到他的回答。这种情况发生得如此频繁，以至于到了课程结束时，每当我想到一个问题，我都会确信它接下来就会

被赛斯解答。

——约翰·布拉德利”

我想向你们证明，心灵感应的确存在，也想让鲁柏明白，这不仅仅是他的潜意识在运作。我想帮助他建立信心。我毫无疑问是一个独立于鲁柏潜意识之外的人格。

当然，鲁柏的潜意识在一定程度上“组装”了我，或者更准确地说，他允许我以一种你们能够识别的方式呈现自己。但无论这种组装如何进行，我始终以独立的方式存在，并拥有我曾经描述过的过往。

我们稍微休息一下，然后我会立刻回到这个问题上——显然，这个问题让你们俩都很在意。接下来，在未来的 25 年里，当你们终于可以彻底放下所有的疑虑时（笑），我还想谈谈我曾提及的其他一些话题——我已经用了大约三节课试图展开它们了。

细雨社 www.xiyushe.org

好了，先休息一下吧，小猫们。

（9:37 休息。短短 37 分钟内，我们已经记录下了大量资料，尽管珍的语速比平时更慢一些。我们怀疑赛斯是否使用了“时间变形”。

这次传讯过程中，珍没有解离。她告诉我，在课程一开始时，她有意识地“拖延”了解离的发生，因为精神病学家的那封信让她感到不安。她还说，她的手又有肿胀感。检查后，我们发现她的手指确实比平时略微肿胀，尤其是两个食指。这个现象在整个课程期间都没有消失。不过，由于她的声音没有发生变化，所以接下来的内容中不再特别提及。9:42 恢复传述。）

我不可能直接出现在你们面前，也无法以我自己的“本来面貌”让你们认识到我的存在。我已经向你们解释过伪装模式，也说明过宇宙的生命力如何在不同层面之间转换。那么，你为什么觉得奇怪，

我在你们这里必须以某种方式调整自身的本质，并找到一个切入点——而这个切入点，恰好是鲁柏的潜意识？

他的潜意识足够“伪装”，让我能够建立联系，但又不会让我被扭曲得面目全非。我曾描述过所谓的飞碟进入你们层面时的效应，而我进入你们层面时的情况，和那是一样的。

我并不是鲁柏的潜意识，尽管我透过它与你们沟通。它更像是一种媒介，就像空气是鸟儿赖以飞翔的环境——但鸟儿并不等同于空气。

当我进入你们的层面时，需要进行某种程度的“重新组合”。这部分由我自己完成，部分则由你——约瑟，以及鲁柏的潜意识共同促成。

这下，你们该满意了吧？

我们通过 WIFI 信号看电影，但电影里的人物与故事并不在 WiFi 信号中；我们透过显像屏看到电影，但屏幕里并没有人。内在就好像我们的显像屏，而潜意识就好比 WIFI 信号。它们都是显化与连接的媒介，而非内容本身。

细雨社 www.xiyushe.org

（“当然，赛斯。”）

请直截了当地说，我不喜欢让这种事情悬而未决。在过去几节课中，我一直在努力澄清这些问题。

接下来是新资料。我曾说过，在梦境中，你可以体验许多天的时间，而现实中的物理时间几乎没有流逝。换句话说，就像你在一眨眼之间就跨越了漫长的距离。

浓缩时间是存有所感受到的时间，是存有在体验某个特定人格的存

在时所经历的时间，而他的任何一个特定人格都“生活”在一个物质具体化的层面上（你最好加上引号）。再深入一点，许多人都说人生如梦。从某个重要角度来看，这的确符合事实，但从核心问题而言，却相去甚远。

个体人生，也就是此刻这个人格的生命，可以合理地比作存有的一场梦。虽然个体在自己有限的年岁中经历痛苦与欢乐，但这些岁月对存有来说不过是一瞬。存有关注这些岁月，就像你关注自己的梦境一样。

正如你赋予梦境内在的目的和结构，并从中获得洞察与满足感，尽管这些梦只是你人生的一部分；同样，存有在某种程度上，也引导并赋予他的人格以目的和秩序，在他们的生命历程中给予方向。而存有也从他现有的人格身上获得洞察和满足感，尽管没有任何一个人格会占据存有全部的注意力。

细雨社 www.xiyushe.org

就像你的梦境源自于你，从你而生，看似独立存在，最终仍归于你；同样，存有的人格也是从存有自身衍生出来，获得不同程度的独立性，但始终未曾真正离开存有。

当你的意识焦点扫过这四张海报时，你用了几秒把这四个不同时空世界里的漫长故事觉知了一遍呢？这就是存有在同时性中看待我们这些角色一生的感觉：只是一瞥，一切了然。但拍摄这些故

事、谱写这些故事、展现这些故事的时间是否和这一瞥对等呢？这些故事被一遍遍地放映着，形成无尽的平行展示。故事里的每一个角色都那么地真实，都历经了生死。但这一切对于存有来说，和一个梦没有什么不同——不更真，也不更假。

如果你想带着自己的孩子去影视城玩一个周末，在此期间，孩子想扮演这样或那样的角色，你会乐呵呵地看着孩子，很当真地说：我是蜘蛛侠，我是小红帽。

人一生百年，拿出两天带着孩子玩，不算什么。灵一生经历数大劫波，拿出几万年来培养个把小我，就好像我们拿出一个下午陪孩子写作业的感觉差不多。对于我们来说的漫长，对于灵来说什么也不是。时间在不同密度与频率中是不对等的。

细雨社 www.xiyushe.org

这些层面代表了人格运作的不同层次。我建议稍作休息。

（10:02 休息。在这段传述中，珍几乎完全进入了出神状态。10:08 恢复传述。）

你应该读过关于所谓的次要人格。这方面有一些案例，比如某个个体可能展现出三种不同的人格。这种概念接近于存有与人格之间的关系。它们在不同程度上拥有独立性，各自在不同层面上运作，目的是实现整体的成长与发展。

在同一个载具内，可以同时承载多个不同的角色。这些角色源自同一个或不同的存有之不同的意识面向，这些在不同意识面向上

诞生的人格与其人格片段，被载具的临时主人“邀请”坐上了自己的载具。有可能是因司机自身的胆怯，禅让给了自我的其它意识面向来临时或长期掌舵；也有可能是地缚灵因为自身没有可参与现实生活的实体，极度渴望拥有载具，于是犹如悍匪或小偷一样去抢夺意识薄弱者的载具，或接管自杀未遂者的载具。

这些进入载具的客体成为载具的次要人格，通过交替掌管着一个相同的身份，却表现出不同的人格状态来。身体不再是一党独裁，而是多党交替。存有释放出不同的人格面向，其用意在于达到整体实现意识成长和自我意识发展的目的。只要有助于这一目标的大方向，都是其默许的一种有趣的尝试。

细雨社 www.xiyushe.org

在高维存有的认知里没有所谓的恶灵，那些偏执于自我狂热与自我执念的、受困于心魔执着的、极度渴望利己而不择手段的人格面向，只是对等体验中的一个平衡筹码，用来展现对等极化面的认知体验，犹如苦与甜、辛辣与甘淡、平安与苦难、爱与恨。这些看似二元对立的面向，在高维眼里不过是螺旋阶梯中的明暗变迁。

在蜜罐里泡大的孩子不知道甜是什么滋味，于是苦就成了其成长的阶梯。在随心所欲、言出法随的生活里，只会问出“何不食肉糜”这样的金句。同理心源于感同身受，没受过怎么犹如亲临，不理解如何能谅解与同情；没有了同情，会开启不仁不义的模式。

仁者同心所感，义者左右不偏。一个仁义都没有的意识，连下德都守不住，更别说道德了。

人间从来就不是一个享受的地方，就好比你买票进入游乐场，你不是来这里寻求安宁的，而是体验疯狂与颠簸的。在游乐场中间放着佛乐劝人冥想会显得很古怪，但有太多人进了游乐场后就流连忘返，成为了变驴的匹诺曹，又需要在当醒来时被唤醒。

细雨社 www.xiyushe.org

从某种程度上来说，你们的日常生活也是如此——你既是家庭的一员，又是社区的一部分，同时也是国家的公民，同时还是一个艺术家或作家。你在不同的角色之间运作，尝试发挥你的才能。同样，存有也在尝试运用它的能力。他会组织、引导自己的人格，在一定范围内影响他们的活动，但同时又给予他们你们所谓的“自由意志”。

自我意识不是一个独立的、单一的、片面的存在，它本身是一个极其复杂的复合体。虽然你可以对那复杂的分工与协作毫无察觉，就好像你只负责活着，而你的心肺、胃肠、手眼都在独立地运作，

又在协同地共生。它们每一个器官都拥有独立的自由意识，也听从你的调配，并且无条件地相互配合。如果某一个器官因其独立性而过度运用自我意识，那就会对整体构成致命的威胁。个体的停摆不能升华整体，个体的无脑忙碌也不能升华整体。执迷于生活或从生活中彻底地摆脱出来都不是正确的觉悟方式。

学会协作、共赢，让能量彼此流转，接纳生灭的周期，融入自然的规律，理解与有效地运用协同的能力，让生命得以实现最大的自我价值。我们每一个人都是一个人格片段，我们没有必要去寻求自我的全面发展，因为那是全体自我所需达成的合集。

作为一个单一的人格片段，努力地把自己的一生、自己要面对的课业活明白了，不给大家添乱、添堵，就是最大的贡献了。有能力有精力时，不是各种造作，而是去帮助其它自我完成同样的觉知，那整个集体就会全面地呈现出快速发展的积极趋势。

细雨社 www.xiyushe.org

人格拥有无限的多样性和可能性，而这种多样性正是存有赋予它的，指的就是人格（meaning the personality）。换句话说，每个人格都承载着存有赋予它的独特性。你的梦境，就像是片段，而从更宏观的层面来看，你自己也是存有的一个片段。在所有梦境的多变表象之下，隐藏着某种未被认知的统一性和组织性。而你的梦境，虽然是你的一部分，却在某种意义上独立存在。也就是说，你赋予了它们一定的自主性。这一点或许不太容易理解，但希望不会让你困惑。

我们所是的这个角色是存有的一个梦，而我们自己又在做着这样

或那样的梦。梦反映出了自己当下最在意或最需要觉知的自我课题与矛盾焦点。这类的问题不光是片段个体的麻烦，同样也是全体自我继续发展的阻碍。这些问题或许源于你现在所是的这个角色，也可能是其它自我角色卡顿的涟漪通过潜意识的管道，在情绪上涟漪到了你，进而引发莫名的情绪化表现。而一个没能做到临在与解离的人，在这样莫名的情绪浪涛中很容易激发自我的负面行为与思想，进而在自己的生活中掀起浪花，显化成自我的功课。

一个修行中的觉知者，不给自己人为地因为造作而添堵，也不会给其它自我添乱，在其它自我的负面意识涟漪侵袭过来后，还能帮助化解并转化成温暖的爱的能量波反馈回去。最糟糕的毒鸡汤莫过于以牙还牙以眼还眼的教诲，这样负面的激荡逐步升级到双方都不可收拾的地步。

那好，惹不起我还躲不起吗？这里就涉及到一个更高的意识境界——无条件的爱。

不住相布施，即无论他人如何对我，我都始终稳定地、一如既往地、同等程度地去对待不同的人。这种知恩不图报、视恶不如仇的人对于大多数人来说，都是不能认同、不能理解的。“以德报怨，何以报德”是一种很世人的基础理念，其中有一种对等的人文原则，只是建立观点的觉知，并不知道得失的两边其实都是自己。如果知道了，也就没有什么所谓的恩怨与得失之计较。

（在上面那段话中，珍刚要说出“指的是人格”（meaning the personality）和“更宏观的层面”（a much larger sense）时，这两个短语就已经清晰地浮现在我脑海中。而且，两次的匹配都完全一致。出于某种原因，这次的同步让我印象深刻，尽管在珍口述时，我经常会提前想到她即将说出的内容。不过，也许正是因为约翰·布拉德利在第 26 节课中经历过心灵感应，才让我对这次的情况格外敏感。）

正如我之前所说，你和你的梦境之间的关系，与存有和他的人格之间的关系有很大的相似性。不过，我之前没有特别强调的是，你的梦境其实是某个层面的一部分，它就像你存在于这个世界一样，在它自己的层面上真实存在。

梦境世界有其独立的实相，它遵循自己的时间概念，而这与物理世界的时间运作方式并不相同。同时，它也有独立的组织结构。存有在创造出他的人格后，虽然仍然关注他们，但并不会时刻保持专注。同样，你对自己创造出的梦境世界几乎不会去注意，但它依然在那里，持续存在。

细雨社 www.xiyushe.org

在某种程度上，梦境世界充满了有意识的“半人格”。我称它们为“半人格”，只是为了强调它们的进化程度尚未达到你所处的层次，而你也尚未发展到存有的层次。然而，梦境世界的体验是连续的，它不会因为你的清醒或睡眠而感知到任何中断。它并不知道你是醒着还是睡着，它只是当你入睡时活跃地展现，而当你醒来后，它则暂时沉寂，但并不会消失。

这一点非常重要。我再次建议稍作休息，这些资料是新的，短暂的半小时休息可能会让你们更好地吸收它们。

梦中的自我在很大程度上犹如浮萍，表现出本性，梦里的角色我会被动地跟随梦境的变迁而疲于应对，很少有绝对的主观意识去控梦或发挥自由意识做出主动的选择、展开自己想要的下一步剧情。除非你经常记梦，并且已经能在梦中察觉到自己在梦里，开始有意识地控制清明梦。

就好比现在你就在存有的梦中，角色我并不觉得这是一个梦。在这个梦里，我们是时不时地有能力可以升起自由意识、去觉察到这是幻梦，并进而左右自己的觉悟的。我们借由存有的心识在这梦中有一定的主观能动性。而在角色的梦里这种主观能动性就要差很多了，所以角色梦中的自己被叫做半人格。

细雨社 www.xiyushe.org

在存有的这个梦中，不是每个角色都能有自由意识的，也有活得很混混沌沌的，一生只会跟着角色的故事主线被迫应对，根本也是个半人格状态。就像赛斯说，珍的妈妈一生都没有应用过自由意识。换句话说，她在自己所经历的每一个人生路口都无意识地跟随了既定的人生路线。算命能说出人生种种就是这个原因，而开悟的人我命由我不由天也是这个原因。

Y2-3-28.3

(10:30 休息。珍说，在这次传述过程中，她“出离得很远”，但仍然意识到自己正在说出一些新的、令人震惊的内容……。她表示，当传述接近尾声时，赛斯开始缓缓退去，同时她也慢慢恢复了对周围环境的觉察，没有任何突如其来的变化或令人惊讶的情况。10:35

继续传述。）

存有本身无需时刻监察它的人格，因为在每个人格之中，都存在一个内在的自觉意识部分，它清楚自己的起源。暂且称之为“超越潜意识的自觉意识”。其实，呼吸者与做梦者远不像表面上看起来那样完全受自动机制掌控。我之前提到过，你的某个部分清楚地知道肺部吸入了多少氧气，或者你在地板上踱步时消耗了多少能量，而这正是我所说的那个部分。正是这个部分，以及自觉意识的你，在接收所有的内在信息。

你想活动一下吗？

赛斯为了避免触及到宗教名词引发非议，刻意地避开使用“灵魂”这个单词。在这里我们看到一个新的名词来表达在角色我与载具我内的那个人格片段——“超越潜意识的自觉意识”，它是存有在每个人格中细分出来的内在自觉意识部分。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像你的手机里，当安装了某些软件后，它会定期地跟踪你的位置，窃听你的对话，把你的联络人和照片上传给它的母公司，扫描你的浏览记录，推送给你指定的信息或广告，影响你的所见所知，进而影响你的所觉、所想、所向。

比如在大选时，激进党派和温和党派势均力敌，可就在大选的前一个月，激进党突然开始全国投放无为自然的宣传广告，然后温和党就败选了，国家走上了激进的路线。因为温和派的基础支持者因无为而治的理念没有去投票。看似全国无差别投放的信息，其实受众人群是精准定位的。存有就是用这种方式潜移默化地在

影响着角色我的人生。

（“不想。”我一直试着在椅子上坐得更舒服些。）

负责转译内在信息的那部分，会通过潜意识筛选资料。这对正在伪装层面运作的当前人格来说，既是一道障碍，也是一道门槛。我曾多次讲过，生命力在接近并形成各种层面时如何发生变化。我提到过，潜意识的最上层包含个人记忆，再往下是种族记忆等等。当然，事物并不是严格按层次排列的，但为了继续这种必要的类比，可以这样理解：在种族记忆的另一侧（或者说，从你的角度来看，是更深的地方），你的存在已经超越了你的当前层面，而透过另一个自觉意识的部分，去“眺望”另一个层面。

这个部分不仅接收内在信息，还与存有保持联系，而且这种联系的紧密程度甚至超过了你与自己梦境的联系。此外，它实际上掌控着所有你认为是自动进行的、或是无意识控制的重要机能。

细雨社 www.xiyushe.org

我们把转译内在资讯比喻成翻译英文原版的赛斯资料，这翻译的过程通过文化流通进入汉语文化圈。在翻译的过程里，不光是汉化它的用词，还要解读出符合汉语现代语境的良好比喻，让我们领悟到它的真实意，这对于译者和解读者都是一个挑战。因为文化差异和意识层次的差异让我们对同一个词汇或观点有着不同的理解和认知。翻译与解读者的个人文化修养和灵修次第决定了译本与解读的深度和贴切程度。汉语文化的语境就犹如种族记忆。

在这个语境中还包含了另一个语言层，那就是灵性的“佛、道、易”语境，这套表达系统与普通汉语语境使用类似的名词，却拥

有不同的意思——当两个修行者对答禅语时，你每个字都听得懂，但就是不知道他们在说什么。

珍与赛斯进行意识交流时，修行者自我内在意识探索时，都会遇到这样的问题，形成只可意会不可言传的领悟与觉受。这样的感触让片段感受到那不可见之存有的真实性。只有你感受过存有的真实与强悍，你才会真诚地臣服、跟随、信赖、仰仗。

我们与存有的接触，在某种程度上比你与梦的接触程度还要大，它实际上指挥着所有你认为是自动控制的生理与心理活动，就连无意识控制的重要功能也都在它的掌控下。

细雨社 www.xiyushe.org

当心灵感应等能力发生时，实际上是你内在另一个具有自我意识的部分在持续运作这一能力。然而，通常情况下，你的显意识并未察觉到这一过程，而只是无意识地依据这些信息行动。

我今晚至少想介绍这个概念，尽管现在听起来可能会让你觉得复杂，但它实际上是非常基础的知识。而在我们能够更深入探讨之前，你必须先理解这一点。

此外，还有一个对应但较弱的自觉意识部分，它连接着你现在的人格和你的梦境世界。这个部分知道自己的来源，并负责在你与梦境世界之间传递信息。换句话说，你对自己梦境的觉察程度，和你的存有对你的觉察程度是相当的。而最终，你正是通过这个面向另一个层面的自觉意识部分来与存有建立联系，并觉察到它的存在。

（珍笑了。）当然，表面上这里好像有个矛盾。但实际上，这只是

看起来像个矛盾。你可能会想：如果我真的有另一个自觉意识的自己，那为什么我一点都察觉不到它呢？（笑）

想象一下，你是一个长着两张脸的奇异生物。一张脸朝向一个世界，另一张脸则朝向另一个世界。再进一步设想，这个生物的每张脸都配有一个独立的大脑，而每个大脑都会根据它所面对的世界来理解现实。然而，这两个世界是完全不同的。而更复杂的是，这个生物实际上是连体的双胞胎，两个部分紧密相连，但各自处理不同的信息。

再来想象，这个生物其实仍然是一个整体，只是它的不同部分被设计成能够应对两个截然不同的世界。那么，在这个比喻中，潜意识就像是连接两个大脑的桥梁，使这个生物能够作为一个完整的个体运作。而最难理解的一点是，两张脸都无法看到对方所面对的世界，它们彼此之间没有直接觉察到对方的存在。然而，它们各自都是完整的、清醒的、拥有独立意识的个体。

细雨社 www.xiyushe.org

这段比喻很贴切，但需要极其复杂的空间想象能力来理解。我们还是用我们现在比较熟悉的例子来搞清楚赛斯在说什么。

角色我犹如自动驾驶的车辆，它有全套的外在感官系统，包括雷达摄像头、震动传感器等和数据中心处理器。而坐在车里的司机犹如内在感官系统，司机通过肉眼和耳朵看到与听到的和车辆的声纳雷达摄像机捕捉到的信号是同一个信号，却形成全然不同的解读认知。车子感知到的世界与司机是全然不同的。

现在我们还需要去辅助控制方向盘和刹车，未来很可能是靠语音或瞳孔位置来控制车辆，再未来或许用脑电波就可以控制车辆了。

车辆有自主的路径规划、行为准则、视听体系、反馈逻辑，而我们或许只是全程监督、跟随，或许动用自由意志改变规划好的线路，选择添加或删除某些路径节点、行进路线。

车辆与车辆间相互智能互动，彼此沟通使用计算机语言，而司机与司机间的沟通则使用人类的动作或语言。对于车辆来说，它想明白另一辆车上的司机在想什么说什么，需要通过自己的司机来完成这一沟通。

载具我与载具我之间通过外在感官沟通，但无法沟通真实的思想，只是相互理解被表达出来的意思；而角色我想要展开对他人的读心，需要借由自己的潜意识作为桥梁，连接到对方的潜意识中展开意识体的彼此沟通，再经由意识把信息转译给角色的头脑。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议再稍作休息，这里还有很多内容要探讨。

（11:02 休息。珍再次表示，在刚才的传述过程中，她的解离状态相当稳定。11:06 继续。）

我想先引入这部分资料，我们之后会继续深入探讨。我不喜欢在一次课程中给你们太多难以消化的内容，而是希望你们能先消化吸收已经收到的部分。现在，我们来聊聊你们那频繁变动的家具布局吧，简直像在演喜剧。

书架的位置就别再动了，亲爱的鲁柏，这样已经很好，你已经从它们的摆放方式中获得了最大的好处。卧室的布置也很合适，你应该感觉舒服多了。如果我亲爱的约瑟不怪罪鲁柏的潜意识，那我还想

再提一个小建议——别担心，这次不会涉及大调整：如果可以的话，在卧室里加一把舒适的椅子，或者一个小书桌和椅子，不用复杂，只是一个固定的小空间，让鲁柏在需要时能有个私人的角落。

除此之外，一切都挺好，鲁柏应该会满意。我建议你们就让书架保持现在的样子不变。这些调整的目的很简单，就是让你们的日常生活更舒适，从而让你们的能量能更顺畅地流动。鲁柏现在应该可以安心下来了——我可真没见过这么折腾的！（笑）

关于在卧室里放一把舒适的椅子或一张小书桌的建议，只是为了让我们这位总是喜欢四处游荡的鲁柏，在家里也能有另一个可以安心待着的地方。这其实就像是一个“安全阀”，我一般不会随便给建议，但从鲁柏对环境变化的强烈反应来看，我还是决定提一下。

事实上，我收回之前关于在厨房用餐的建议，免得他真的把一面墙拆了（笑）。不过，总的来说，你们应该会对自己的居住环境更满意——毕竟，住得舒心才是最重要的。

细雨社 www.xiyushe.org

卧室的布置最好固定下来，就像约瑟有一个稳定的工作空间一样。

等你们消化完今晚的内容，我们再进入其他主题。你们都会从练习运用内在感官中受益。而且，正如我之前说的，与外部世界的联系同样重要。

尤其是你，约瑟，你比自己意识到的更需要这种外界互动，只是你还没真正意识到它的重要性。我本来想早点结束这节课，不过趁着这个话题，我还想再说一点——你的父亲因为不愿面对外部世界的挑战，使得他的内在发展停滞不前。

操控伪装模式，本质上就是在开启内在的能力。现在你应该明白，我从未建议你牺牲必要的艺术创作时间。我当然很高兴我们又回到正常的课程安排了。我不是故意挑剔，但鲁柏在课前确实收到过我

一个相当让人尴尬的闪讯——我得承认，有一次，我真的叫你“悠悠球”（Yo-yo）。

（珍笑着。“你什么时候这么叫我的，赛斯？”）

当你是我父亲的时候，我叫你悠悠。今晚我不打算谈转世的事情。

（珍提到，她在晚餐时收到了这个闪讯。

“赛斯，我们的猫威利现在还能感觉到你吗？它似乎已经不再注意这些课程了。”

珍说这句话的时候，她走到沙发旁，把正在打盹的威利抱了起来。威利只是懒洋洋地打了个哈欠，伸了个懒腰。）

我也不太清楚，毕竟对你的猫来说，我没那么重要，虽然有时候它能很清楚地感觉到我的存在。

细雨社 www.xiyushe.org

我们的常规课还是周三。我亲爱的朋友们，希望你们的疑虑能暂时消停一下，不然每节课我都要花一半时间来安抚你们。鲁柏看起来的确好多了，不过今晚还是头一回没怎么热情地欢迎我……我跟你们这两个家伙，还真是有点小麻烦啊。

你们应该有更多安静又充实的课程。我希望现在一切恢复正常了。记住，你们俩不会因为训练内在感官而受到任何伤害，真正能拖慢你们进展的，是恐惧。

我还是建议你们继续保持每周六外出的习惯。虽然鲁柏不算热情好客，但我还是建议你们偶尔邀请朋友来家里坐坐。还有你，约瑟，应该多出去走走，哪怕只是散散步，也好过总是闷在家里。

好了，这次我可是真的要说再见了。晚安，亲爱的朋友们。我期待着周三的课程。

（“我们也是。晚安，赛斯。”

11:35 课程结束。在这段独白的开头，珍仍然相当解离，但她说，随着传述接近尾声，她的状态逐渐恢复。）

（之所以把以下这部分资料放在这里，是因为在接下来的第 29 节课中，会对此进行更深入的讨论。

这里提到的卡拉汉小姐，指的是弗洛伦斯·卡拉汉小姐，一位 74 岁的退休未婚教师。过去 15 年来，她一直住在我们公寓楼二楼的前排公寓，而我们也住在同一层。我们两家的门相距大约十五英尺。卡拉汉小姐的公寓朝向西水街，位于南侧，而我们的公寓朝西。

在这里住了四年后，我们自然已经和她成了朋友。她性格温和，十分害羞，但据她的亲属所说，也相当独立。她外出旅行时，珍偶尔会帮她收邮件，圣诞节时，我们也会互相交换小礼物。

细雨社 www.xiyushe.org

卡拉汉小姐曾在第一节课上被弗兰克·沃茨提到过。当时，弗兰克·沃茨说她是我们三人共同认识的人。然而，在那节课不久后，珍问卡拉汉小姐是否记得弗兰克·沃茨这个人时，她表示没有印象。不过，她也没有明确表示自己从未认识过弗兰克·沃茨。由于她的记忆有时会出现问题，再加上她患有高血压，珍和我对此并没有多做判断，也没有进一步追问。

还记得 1964 年 2 月 17 日，我们原定要进行第 26 节课，但由于卡拉汉小姐生病，最终住进了医院，这节课便取消了。

1963 年 7 月 29 日，珍做了一个非常生动的梦，梦里出现了卡拉汉小姐。在梦中，珍看到她在医院里，身形消瘦，穿着黑色衣服。她一直在哭，试图告诉珍一些话，意思大概是，她要离开了。她显得

很伤心、很不安。梦中医院的某些场景，后来也被证实是准确的。

第二天，珍去拜访卡拉汉小姐，想借用她的电话，因为我们的电视机坏了，需要找人修理。珍已经一个月没见过她了。让珍感到惊讶的是，卡拉汉小姐显然情绪低落，并告诉珍，她刚从医生那里得知，她的双眼需要接受白内障手术。但她必须再等几个星期或几个月，等病情发展到一定程度后才能进行手术。她还询问珍，能否在她住院期间帮她收信等。

珍向卡拉汉小姐提到了她的梦，但她没有说自己梦见她在哭，或者穿着黑色衣服。在梦境笔记中，珍写道，她希望梦中的黑色不意味着死亡。当她得知卡拉汉小姐只是要接受一个相对普通的手术，而不是身患重病时，她松了一口气。

然而，今晚（1964 年 2 月 26 日），我们去医院探望卡拉汉小姐，却失望地发现，她的病情比上周入院时恶化了许多。事实上，她似乎已经不认识我们，也不认识同在病房里的亲属。她在本周早些时候曾独自起床，却摔倒受伤，右太阳穴和左手肘因此缠上了绷带。今晚我们见到她时，她已经被绑在床上，以防再度受伤。而当她醒来时，却一直在说，自己明天就要回家。

我们没有办法帮助卡拉汉小姐，所以晚上 8 点左右，我们离开医院，回家准备今晚的课程。然而，就在我们陪伴她的过程中，珍收到了赛斯的一条闪讯，让她相当不安。

赛斯的意思是，珍在 1963 年 7 月做的梦其实是准确的，但当时珍过于急切地想把它解读为一个较轻的寓意。而梦境真正的含义是，卡拉汉小姐并不是在等待眼部手术，而是已经在潜意识里决定了要死去。她在珍做梦的那个时刻，就做出了这个决定。

在打下这段资料的过程中，我几次感受到那种赛斯所称的“声音的感觉”。这种感觉是一种密集的刺痛或刺激，从双脚同时开始，然后向腿部扩散。我等着它继续蔓延，但它很快就消散了。不过，就像上次一样，残余的感觉仍然存在。）

没有一个出生或死亡是所谓的意外。对于灵魂来说，它决定何时介入到哪个时代哪个家庭中，也自主地决定何时离开。不过就好像我们约会完要与情侣分别时那样，留恋让离别的时刻经常逾期。很多时候鬼比人还怕死，人都知道终有一死，而鬼却不知道之后要干嘛。很多人死后很蒙：搞什么啊，怎么还没完了呢！

卡拉汉小姐是弗兰克孩子的小学教师，在家长会上弗兰克见过她一面，然后就不可救药地迷恋上了。而卡拉汉小姐在死之前都不知道有这样一个暗恋与默默守护了自己很多年的老鬼。

细雨社 www.xiyushe.org

卡拉汉小姐是日后的一个长期话题，她几次想走，但又坚持了好几年。死后还滞留在自己的房子里一段时间，形成了更多的故事。

Y2-3-29.1

第 29 节

前情摘要：

颠倒执着梦想，人生犹如梦一场。在做梦的我们其实只是存有的一梦，而对于存有来说，这百年的离合不过是回眸间的一瞬。

存有与人格的关系：人格有不同程度的独立性，各自在不同层面上运作，以达到整体实现和发展的目的。人格存在着无限的多样性和机会，这种多样性是存有赋予它的个性。这独立性带来的混沌的随机让梦更有意思。

细雨社 www.xiyushe.org

存有限定了主题，选择了剧情，挑选了角色和剧本，组织了参演团队，然后又设定了一定程度上随机发挥的余地，形成了可控的但不可预期的现场效果。这种未知带来强大的吸引力和反复的可玩性，让遗憾和喜悦都成为卖点，吸引玩家持续在线。

原地复活，
可领取“濒死经验”成就

死亡惩罚包括，没收所有
游戏道具，金币，成就，
但可保留角色等级技巧，
人物属性，游戏技巧。再次
使用相同角色有奖励加成

上 图 文 字 :
是 否 消 耗 1 个 挑 战 复 活 令 原 地 复 活 ? 确 认 ; 取 消 ; 您 当 前 的 剩 余 复 活 次 数 : 2
死 亡 的 惩 罚 是 什 么 ?
原 地 复 活 , 可 领 取 “ 濒 死 经 验 ” 成 就 。
死 亡 惩 罚 包 括 : 没 收 所 有 游 戏 道 具 、 金 币 、 成 就 , 但 可 保 留 角 色 等 级 技 巧 、 人 物 属 性 、 游 戏 技 巧 。 再 次 使 用 相 同 角 色 有 奖 励 加 成 。

角色间的心灵感应其实与角色或载具没有任何关系，那是玩家层相互间的彼此交流，而呈现出一个角色与另一角色间的心心相通。

在上节里赛斯有些不爽，珍与罗向精神病学家求证自己的通灵体验，得到很权威、很专家、很唯物、很科学的答复：你有病，得治，药不能停。这对于渴望被认可的珍来说，无疑是一个巨大的负面心理暗示和打击。

细雨社 www.xiyushe.org

另一方面，1964 年的珍其灵力还很薄弱，而传递高维信息时需要消耗掉大量的内在灵力，赛斯在使用这有限的资源时非常地小心，很在意对珍的载具不形成超负荷的创伤。但珍与罗却在没事的时候，自己捣鼓各种其它的通灵小实验，这导致赛斯节省下来的灵力没有得到很好的恢复，各种旁门左道的小道信息还会让珍的认知理念受到不良的干扰。

就好像一个国画大师在挥毫勾勒一幅精美的工笔画，而几个小朋友不时跑过来在画卷上随意涂鸦着自己的想法。

最后珍与罗讨论了邻居卡拉汉小姐最近的身体状况：她的内在自我

已经想退出这个角色，但角色我却努力坚强地活着。这个卡拉汉小姐在日后的课程里作为彩蛋般的人物不时出现，为我们完整地展现出了老人家载具我已经腐朽、而角色我努力地活着、内在我各种想撤的真实侧写。几年后她真的解脱后却成为了滞留灵，珍与罗怎么在赛斯的帮助下给她超度……当然这些都是后话。

细雨社 www.xiyushe.org

第 29 节 出生的冲击比死亡更震撼

1964 年 2 月 26 日 星期三 晚 9 点 按指示

（珍和我去医院探望了卡拉汉小姐，8:30 回到家。在正式开始这节课之前，我们先讨论了珍从赛斯那里收到的关于她梦境的闪讯，然后安静地坐了几分钟。）

珍向卡拉汉小姐说到了她的梦，但是她没有告诉卡拉汉小姐她看到了她在哭、或穿着黑色衣服。珍在记下这个梦的笔记中写道：她希望黑色不是象征着卡拉汉小姐的死亡。珍从赛斯那里收到了一个令她相当不安的闪讯。

大意是说，珍在 1963 年 7 月做的梦是正确的，但珍太过急切地想把它看作是一个不太严重的寓意。

细雨社 www.xiyushe.org

梦境的真正含义是：卡拉汉小姐并不是去做眼睛的手术，而是在潜意识里决定死去；而且她是在珍做梦的那个时刻，做出了这个决定。

（我们依然没有使用通灵板。到 8:50 时，珍感受到她惯常的紧张情绪。课程实际上在 8:55 开始，珍站起来，开始踱步并传述。她的声音比平时更有力一些。）

既然你们这么耐心地等着我，那我就开始吧。

鲁柏是对的。他今晚确实收到了一个他更愿意称之为来自于我的闪

讯。他的梦是心灵感应信息与潜意识幻想的混合体。这个真实的心灵感应讯息，被梦境中其他元素所渲染，最终形成了一场潜意识构建的梦。换句话说，他编织了一场关于心灵感应沟通的梦境。

梦境中的信息，在核心内容上是准确的。你的朋友卡拉汉小姐“说”她要离开了，但她其实并不是真的想走。梦中的画面部分是潜意识的推测，同时带有一些千里眼的成分。所有这类内在通讯在本质上都是一样的，无论是通过心灵感应接收，还是以千里眼的方式感知，它们都由内在感官获取。而具体以什么形式呈现，比如是“看到”某个场景，还是“听到”某句话，则取决于信息接收者的方式。

真正的通讯本身，既不是语言，也不是画面。内在感官所获取的信息，几乎从不会以它最原始的形式进入有意识的心智。你所得到的，只是一个仓促、扭曲的转译过程，一种试图用外在感官解读这些资料的笨拙尝试，而结果往往并不准确，有时甚至会带来误解。

细雨社 www.xiyushe.org

在鲁柏做梦的那个时刻，你的朋友卡拉汉小姐已经——或者正在决定离开这个层面。鲁柏直接接收到了这个信息。而她在梦中的“抗拒”离开，则反映了她当前人格对这个转变的本能抗拒。但她内在更深层的自我，已经认定这个改变是必要且合适的。

卡拉汉小姐之所以做出这个深层决定，是因为她得知自己需要接受眼部手术。她当然意识到了这个消息带来的焦虑，但她以为这只是对手术的自然反应。而当她把这个手术的消息告诉鲁柏时，鲁柏立刻得出结论，认为这就是那场梦的含义，只不过梦境中的信息并不完整。

事实上，我认为在今晚之前，鲁柏在潜意识里已经明白了这个梦的真正含义。梦境中的部分潜意识幻想确实有效，它们相当于实际通讯的“稀释版本”。比如，卡拉汉小姐穿着黑色衣服——自从她得知自己需要手术后，就已经在内心深处为自己的离去做准备。然而，

在有意识的层面上，她当然对自己的内在决定一无所知，而这也是绝对必要的。

每一个出生或死亡都没有意外可言，只是角色我与载具我并不知道。因这两个层面看似一次性的使用方式，让其努力地延续自己存在的时长，而内在意识我对持续地使用一个严重损坏了的老旧载具没有太多的兴趣。

就好比，你随时有权利以旧换新、零成本领取一台新车，但这事只有司机知道，车辆与车载电脑是不知道的。角色我（车载电脑）一直在很努力地修缮着自己的老爷车（载具），哪怕严重损毁了也不舍得放弃，内件全坏了洗洗接着用，甚至把几辆车拼装起来凑合着开。灵魂渴望历经各种不同的经历，而角色我却渴望用一个身份永生下去。

（“赛斯，为什么卡拉汉小姐在 12 月初告诉我们，她不知道，或者至少不记得弗兰克·沃茨？”

珍在 1963 年 12 月 2 日，我们的第一节课结束后不久，就向卡拉汉

小姐打听过弗兰克·沃茨。）

她确实不记得弗兰克•沃茨，尽管他本人多少有些夸张。他的孩子曾是她的学生，他们相识多年，经常见面。他非常敬重她，因为他的孩子们都认为她是一位优秀的老师，尤其是其中一个孩子。弗兰克•沃茨把她视为朋友，比她本人更看重她对他孩子们的影响。但除此之外，卡拉汉小姐的当前人格一直在逐渐从这个层面脱离，所以她已经完全不记得他了。

人还“活”着，但内在意识觉知已经撤离或部分撤离的情况很多。这种情况下，角色进入被托管的自动驾驶状态，表现为：嗜睡，一会儿一个瞌睡；记忆力衰退；糊涂；逻辑思维能力差；时空关系混杂；不记事也不记人；情绪化表现，好像变了一个人，变了脾气秉性一般。

细雨社 www.xiyushe.org

撤离只是一个形容词，那不是我们二元认知的那种“在或不在”那么绝对。更像是追光灯下的主角与旋转灯塔上的光柱不时扫过海面上的船只，意识焦点的临在是持续聚焦在角色身上还是不时地匆匆滑过。

当然，有意识的心智不会觉察到如此重要而关键的内在决策。否则，

它可能会在整体自己做好必要准备之前，就在极其不适的情况下崩溃瓦解。我想指出，你的朋友卡拉汉小姐在某种意义上选择了一条较为温和的道路，但从另一个角度来看，这也是一条艰难的路。不过，从长远来看，她的方式比那些选择所谓“快速死亡”的人要好。

心智、角色、载具，相互依存，相互制约，这让某些不太成熟的心智不会因为一些自己不愿面对的坎坷就提早撤离。撤离的方式我们可以看到有两种不同的选择：快速的死亡与渐进式的衰竭。两种不同的方式带来不同的心理体验，适合不同类型的心智。

她的当前人格一直在缓慢、平稳地脱离。她对这个层面的关注逐渐减少，并且也会慢慢开始将注意力转向另一个层面。因此，她不会经历太大的冲击。离开任何一个层面后，都会经历一段适应期，而你们这个层面的挑战最大，因为这里的伪装模式异常僵化。

细雨社 www.xiyushe.org

经常有人说我们的地球是灵魂的大学，因为功课最难；也有人说地球犹如一个监狱，因为来的多是被欲望和执着纠缠的灵魂；更多的说法是这里是幼稚园，因为这里能见到的灵魂小白最多。

每一种说法其实都没错，这里是一个综合实验室——地球并非是一个层面上的实相，地球只是一个矩阵体系的代号，各个不同的层面都套迭在此，同时展开各自领域上的意识面向。而我们当下的这个层面因为科学与宗教的扭曲已经近乎顶峰，成为了认知最僵化、扭曲最严重、意识滤镜、红尘雾霾最重的一个时代。活着不知道为什么，死了不知道去哪里，不光活丢了灵魂，连自我都

早已失去。

这让心智从角色中解离出来变得异常艰难，因为过度地认同载具我为我。重视载具的永生、滋补、长寿、丧葬文化，活着的时候比房子，死后比坟墓，比骨灰盒，比哭丧的排场。

（“你曾经说过，出生的冲击比死亡更强烈。那么，意外死亡的情况下，灵魂会发生什么？”）

死亡就是死亡。

（“但是，意外死亡的人并不像重病或年迈之人那样，对死亡有所准备。”）

是的，意外死亡可能会带来一瞬间的困惑，但这种震惊并不会比出生更强烈。

细雨社 www.xiyushe.org

出生的冲击当然要大得多，因为人格在此之前尚未完全聚焦为一个完整的个体，而在出生时，它必须立即进行极为剧烈的适应和调整。而在你们的层面上，死亡只是一个终结，并不需要立即进行关键性的调整，因为死后有一段休息期，也有一段适应和学习的时间。

在死亡之后，你不需要像新生儿那样，在完全陌生的环境中挣扎求生，同时还要学习新的生存方式。死亡不会带来即时性的竞争，而在你们的世界，出生却意味着必须立刻投入紧迫而艰难的适应过程，要迅速掌握方向，并学习新的行为模式。在这样的情况下，根本没有时间允许犯错。所以不管你信不信，在陌生的伪装层面上，终结往往比开始更容易。

这就好像你去朋友家做客，而朋友正在打电玩。这时他妈妈叫他

去帮忙，他顺手把游戏手柄交给了你，然后说：“努力，别死掉啊！”然后就跑出房间去帮厨房里的妈妈。

这个游戏对你来说是全然陌生的，而画面已经展开。你知道任何一个失误这个角色都会 game over，那份手忙脚乱和不知所措是可想而知的。

十分钟后你的朋友回到房间，看见你正在悠闲地吃薯片喝啤酒，他问：“我的角色呢？”你耸耸肩：“死了。三次复活的机会，我都用了，可是它没能闯过第一关。非常抱歉，我尽力了。”

维持在伪装层内的生存与拿到良好的成绩需要大量的重复中累积的经验，而死亡是我们最熟悉的经验之一。活着很有压力，但死后却很惬意。不过这不包含自杀者。

细雨社 www.xiyushe.org

被游戏淘汰出来的玩家，会死得很仓促，于是有很多的不甘与如果；而一个玩累了的玩家会安然主动下线休息，脱离伪装层是它的主动心愿，而非被其它玩家淘汰出局。

我建议稍作休息。

(9:28 休息。再次地，我们在短短半个小时内就收集了大量的资料。珍说，她在这段传述过程中大部分时间都处于相当解离的状态，除了有几次在踱步时停下来，透过我们客厅的窗户向外望去。那扇窗户朝向一个繁忙的十字路口，距离我们家只有一栋房子之隔。那天晚上异常寒冷，珍被空气中悬浮的汽车尾气所形成的图案所吸引。9:32 恢复，珍继续传述。)

Y2-3-29.2

从你们的角度来看，这样的解体当然让人不安，但当一个人格逐渐失去对你们这个层面的关注时，它会在另一个层面上重新凝聚起来。这种渐进式的聚合，比起突然彻底的离去要平稳得多，对整体自己也更有利。卡拉汉小姐的核心意识正逐渐浮现于另一个层面上，打个比方来说，她在那里呈现为一个迷茫但并不惊慌的年轻女孩。

在我们的层面上，某一个人如果退出了这个舞台，对台上的人来说那是一种失去。但对所谓的逝者本人来说，那是重生的解脱。它从那破败、腐朽、病痛的束缚中被释放了出来，重新凝化成一个崭新、靓丽、健康的自我在另一个层面上显化。自然衰竭的老年人这一过程是渐进完成的，死亡并非是在载具我停止呼吸的那一刻才发生，那只是整个过程的结束。

（“弗兰克·沃茨知道卡拉汉小姐发生了什么吗？”）

弗兰克·沃茨目前还不清楚，但很快就会意识到。他的能力即便是在这里，也还未发展到足以觉察这种变化的程度，直到卡拉汉小姐几乎完全在新的层面上具体化，他才能感知到她的转变。

我曾提到过——请原谅我这么说——情绪是内在感官的末梢。比如说，弗兰克·沃茨可以觉察到自己某个前世孩子的死亡在逐渐逼近，但此刻他却未能察觉到卡拉汉小姐的离去正在临近。

他一直处于休息状态。曾有一段时间，他的能量以一种强烈甚至近乎执着的方式指向你们这个层面。如果卡拉汉小姐是在那时生病，他就会察觉到。但目前，他的注意力仍然没有完全转向这件事。

弗兰克、赛斯、鲁柏、约瑟，本是一个意识体上的不同人格面向。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里我们可以看到，一个意识体在同时可以拥有不同成熟度的自我意识面向，而这些自我意识面向可以通过相互的协助来共同提高认知修为和智慧水平，但无法越俎代庖——一个会了，其它的就无条件地自动共享了其觉知与经验水平。这样很浪费时间与迟缓全体自我的进化进程，但也为全体自我的意识稳定性带来了莫大的好处：不会因为某一自我面向上的偏执与狂热，病毒般地席卷了整个自我意识体系。

弗兰克现在在休息补充自己的能量，这好像我们玩了一整天的电玩，晚上需要睡觉一样。弗兰克死后花费了太多的精力在滞留层守护着他暗恋的卡拉汉小姐，自己的妻子与儿女都没这样上心，

也算是个情种了。

作为滞留灵是很消耗生命力的。因为滞留灵既无法吃东西也无法修行、吸收生命力。滞留灵获得生命力的唯一办法就是靠活人把生命力分享给他们。所以滞留灵分为装神派与弄鬼派：前者帮助活人，换取活人的生命力，即用阳寿换名利；后者靠吓唬人，榨取活人的生命力。

弗兰克要等到睡醒了才能看见自己心仪的小姐姐已经下线，在休息区内休整。

（“那么卡拉汉小姐在这个层面死亡之前，就会在另一个层面几乎完全具体化么？”）细雨社 www.xiyushe.org

哦，是的。对她而言，这正是她所采取的撤离方式。在突然死亡的情况下，人格会同时经历物质层面的消失和在新层面的具体化，这对人格来说会造成相当大的震撼，有时甚至会引发混乱。

整体自己会逐步回忆起自身的转世经历，并重新认识自己与存有的关系。我曾说过，一个人格可以成长为一个存有，并没有什么规则禁止这一点。这主要取决于人格本身的内在力量、能力以及意愿。许多人格在获得关于其存有的认识后，更倾向于继续作为存有的一部分，尽管它们始终是独立的个体，就像你们身体的细胞是整体自己的一部分一样。

它们迎接存有的方式，就像儿子迎接父亲一样。这里不存在任何胁迫，这一点非常重要。

突发的死亡让灵魂没有机会慢慢地在另一个层面上从容不迫地凝聚自己的形象。灵魂在很短的时间内失去了自己寄居的载具。因为习惯了对载具我为我的认知，灵魂会惊讶地发现：地上的皮囊我和这个飘着的我居然同时存在，而那个皮囊我居然不是我；如果我不是我，那我又是谁呢？

细雨社 www.xiyushe.org

一生中被唯物论、科学教、宗教灌输的各种认知翻涌不停：唯物论被第一时间遗弃；科学教里的说辞随后变成了自我嘲笑的伪科学；可是宗教里的东西居然也是胡扯，这让灵魂极其困惑，搜肠刮肚也想不明白自己现在要怎么办。而周围的人好像都看不见自己，也听不见自己。

就好像人们在脑子一堆逻辑时是无法通灵的，鬼魂在脑子里逻辑未能放下前也无法回忆起自己的来龙去脉。鬼魂虽然没有了物理的头脑，但一切觉知、记忆、认知还都在。这些执拗会持续多久，就决定了他滞留多久。直到把自己的这些世俗的知见都放下了，

才能有机会看到与听到接引灵的话语与引领。

灵魂作为人格片段，可以永远地作为群体自我内的一个排头兵，也可以逐步地进阶当排长、连长，甚至将军。在自我群体中没有论资排辈的刻板规矩，谁能量强大、谁认知通透、谁知见丰满、谁智慧调达，谁就是群体内的老大。

我命由我不由天，意思是你能活得清明、死得通透，每一刻都了了分明地在自我解离状态里，每一个人生路口都能自主地选择自我完善的路径，这就是开悟者。

佛陀：具足自觉、觉他、觉行圆满，如实知见一切法之性相；

菩萨：自觉、觉他；细雨社 www.xiyushe.org

罗汉：自觉；

尊者：自省。

佛教的阶层次第与灵学中的不同，佛教里的名词更多的是意识体的状态名词。犹如博导、见习教师、夜大学生、自学高考生。这与灵体们的亲缘从属关系是两码事，与灵体们的意识社团关系也不相干。但信奉不同宗教的灵体会自立一界，自己抱团玩。

我们道家的理论与欧洲炼金术的理论是如出一辙的，都是人格片段逆袭成为主人格的修行路数，凝聚金丹，抚养元婴，阳神出体。

你的身体细胞同样具备一定程度的觉知。对你而言，它们的觉知可能微不足道，但它们会做出独立的决定，而你在许多重要层面上依赖于这些决定。你们所称的“本能”其实是个相当不准确的概念，这个词之所以被创造出来，是因为你们固执地认为，除了人类之外，任何生物都没有意识。

细雨社 www.xiyushe.org

所谓的本能行为在你们看来似乎是自动的，因为它们不同于你们所熟悉的逻辑思维。例如，蜜蜂或蚂蚁的行为在它们彼此之间显得高度一致，似乎是可预测的，甚至是预设的。因此，人类便理所当然地认为，某些反应在特定物种中是绝对固定的，任何个体在特定情况下都会做出相同的反应，因为它别无选择。

情况是这样，但又不完全是这样。

这些生物的选择范围相对较小，但并非完全没有选择。实际上，它们的确拥有选择的能力，只不过伪装实相的操控方式并未沿着你们的方式发展。这并不意味着这些物种没有意识，也不意味着它们没有自我意识。事实上，它们在一定程度上是有的。

同样，你的身体细胞在某种程度上也具备自我意识和个体性，只不过它们是在完全不同的层面上做出决策。它们的决定会影响你的整体状态，尽管它们只是模糊地觉知到你这个整体的存在。它们的决定间接影响着你对伪装实相的操控，同时也直接决定了你的身体状态。在目前的层面上，细胞已经发展到了它们最完整的状态。

（“当癌细胞开始形成时，会发生什么？”）

细胞是独立的个体，同时也依赖于你的潜意识所驱动的整体组织，并遵循其指令，甚至包括癌细胞的繁殖——从它们自身的角度来看，这只是正常的生长。

你作为一个物质存在，同样依赖许多你无法理解的力量。因此，说细胞既是独立的个体，同时又受更高层次的组织调控，这并不矛盾。细胞的生长并不是被强制进行的，每个细胞之所以成为它本来的样子，都是基于其固有的能力和内在的力量。

细雨社 www.xiyushe.org

同样地，人格作为存有的一部分，也不存在任何强制。成长和发展遵循着自身的规律，这是唯一真正的法则。这些法则并非由某种外部力量施加，而是自发运作的。当能力增长时，相应的成长路径便会随之开启。

意识体是有等阶的。成熟度不同的意识体，可选择使用的载具与角色是不同的，能进入参与体验的层面也是不同的。哪怕在我们的一生中，随着自我意识频率的调整，你也是在不同的频率实相中做着切换，只是这些切换是渐进发生的，就犹如你的认知是逐步改变的。确实存在吸引力法则，但那不是起心发愿就犹如念咒通灵般地作用，而是你当下是怎样的意识觉知与意识频率，你就被自动地归属到那一频率的实相中。而不同意识频率的实相内，

相同或近似意识频率的意识体都在其中，相互形成互动。

这就是为什么你的智慧与认知、情绪与作为，让你在不同的时期里与不同的人群为伍，而一些认知与意识频率不同的老朋友甚至伴侣都会从自己的实相中逐步淡化出去，相行渐远。

意识的成熟度是依据自身对多维实相认知的通透度而定的。越近乎无漏智慧，自身的意识层次越高。高阶意识体除了自觉，更乐于觉他，而起步的修行者多在自省的阶段。佛陀在觉他的过程中更注重传法。而实习传法是菩萨进阶佛陀的必要功课。觉他就是在做这个课业。

我们的身体内每一个细胞、每一个寄生菌与虫，都有自己的独立意识，但又合作成为一个宏观整体意识群落。一花一世界，一叶一菩提，身体就像整个宇宙意识的浓缩体，犹如一个微缩版的地球生态圈。你作为主体意识仿佛决定着一切，其实不过是内外各个生物群的堆砌合集。你决定着它们的生死，它们也决定着你的生死。彼此彼此。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:03 休息。直到这节课快结束时，珍的声音比平时稍微有力，踱步的节奏保持均匀。她的眼睛依旧深邃如常。她说自己今晚很疲惫，脑子里一片空白，但资料依然流畅地传来。10:12 恢复传述。）

层面多得难以尽数，而困难在于，你们需要用文字来进行分类，而在这种情况下，这是无法做到的。

（“你指的是地球上的层面吗？”）

你们的地球上存在着无数的层面，或者更准确地说，无数的层面与地球同时存在。你们所感知到的坚固的地球，对于那些似乎“占据”同一空间的其他层面的存在来说，并不是固体的。事实上，“占据相同空间”这个概念本身就是错误的，但我找不到更合适的表达方式能让你们理解，所以只能暂且使用这样的说法。

上半节中提到：亡灵从一个层面消融，在另一个层面凝聚。那另一个层面指的是哪里呢？

从我已知的流程来看，有几种不同的可能性，但流程基本是一样的。只是在流程中每个环节里滞留的时长每个人格片段都不尽相同，对此没有统一的硬性规范。

细雨社 www.xiyushe.org

前文中我们已知死亡分为猝死和渐进式衰竭。

临床死亡发生前，渐进式衰竭的人已经开始慢慢地“搬家”了。就好像伴侣有了婚外恋，越来越少回家，回家后心不在焉，答非所问，精神恍惚，心性大变。这样的人，因为准备充足，在临床死亡发生后，不会经历太多的痛苦挣扎、太久的犹豫依恋，很快会投入新的生活与家庭中。而前任的纠缠、子女的错愕，虽然也形成挂怀的涟漪，但这牵挂相对比较少。

这是自我意识主动放弃载具的情况。还有一种是被载具淘汰出局的，这类人自我意识还渴望继续演绎这个角色，但载具已经被自己糟蹋得没法用了，载具的崩溃让意识没有了表演的依托，它们

会较长时间滞留在舞台上，总觉得意犹未尽。

最后这一类里，角色在出生前就已经设立了其退场时间与剧情模式，如果你没能在演绎到这一幕前，在早先的人生路口做出其它的抉择，那当进入这一章节后也就只能根据既定剧情完成演出。载具会配合角色表现出衰竭，而意识这时才懊悔自己为什么没有提前察觉，心中种种不甘与如果升起，渴望再来一次，走出不一样的篇章。

猝死里包括种种的所谓意外、突发的疾病、横祸、战火、恐袭、自杀等。

首先，可以说没有意外，因为在五维中意识可以在出生前就看到各种的可能性分支，但自己是否诚心去演绎出那一个意外，成为给他人的助缘剧情或自我对等体验觉受，是一种可能；

细雨社 www.xiyushe.org

还有一种可能是，在出生前觉得自己能挑战这一难度，但进入生活中又不堪重负，决定转学；

最后一种那干脆就是逃学了。

猝死分为 14 岁前的夭折和 14 岁后的撤离。夭折里分为两种：第一种是剧情需要，第二种是小白灵魂的浅尝即止。

死亡的大体原因也就这些。那么死亡后的大体流程是什么呢？

死亡发生后，意识焦点从载具我转移到角色我，角色我作为识魂从载具我中剥离出来，形成第三视角，看着自己一生中认为是我的那个载具躯壳。角色我保留了所有头脑中的记忆、情感、认知、觉悟、思想、逻辑、信念。这时的角色我处于与我们实相平行的空间内，但显像频率超出我们外在感官可探知的范围。

角色我或叫识魂，就是我们所谓的鬼魂或滞留灵。它犹如半梦半醒间的你，还不能回忆起现实，又从梦境中脱离了出来。这时整个一生的梦在快速地回放中，它努力地记住这梦中的内容，品味其间的滋味，回顾那些心痛与欣喜的瞬间。

在这一层中有些已经死习惯了的老灵魂，很快就能度过；而有些执迷于梦境的角色我，会渴望再睡一会儿，回到梦中。回来的成为濒死体验者或滞留灵。滞留的时间一般看它的生命力还残存多少，持续滞留的意识最后只会魂飞魄散。所以被家属总是念叨祭拜的滞留灵很记恨家属的纠缠，而又有滞留灵很记恨家属不来看自己。想走的走不了，想留的留不下，都是功课——活人的功课，死人的功课。

细雨社 www.xiyushe.org

度过滞留层后是亚空间层。亚空间里包含天堂、地狱、洞府、天国这类信仰国度与其它地球或星球上的种种平行世界。如果你在投胎前签署的是多次轮转套票，那你不用回中阴再安排后续剧情，会自动进入下一个流程中。我见过这边人还没死呢，那边已经出

生的；那边要牙牙学语了，这边赶紧死过去的。结果这边的家属极力挽留，患者只好留下载具我陪家属玩，自己去经营新生命了。

通过亚空间的、确定不再使用同一身份重新来过的识魂角色我会被剥离出来。其它的灵魂进入这个角色，成为原先的那个你哇哇落地，去尝试经历你之前的人生。就好像翻滚过山车进站后，一批人下来，一批人上去，还是那条轨道，还是那个车身，又出发了。当然有些玩家一次不过瘾，可以不下车再去翻滚几次，也是允许的。

回到中阴层（中间层）的人格片段都已经精疲力竭了，这时还要面对人生质疑和意识筛选：活得糊里糊涂、死得稀里马虎的，休整充能后回去复读；认知极其偏激、一身尘染严重的，会进入疗养地好好冷静冷静，与自我群体隔离，然后设计对等体验令其展开反思。比如激情杀人的，等待体验被杀；坑骗他人、极度利己的，对等体验被骗到死。

细雨社 www.xiyushe.org

这些可不是因果报应，而是对等体验。这里没有审判或对错的评说，你所行的帮助或剥夺、抚爱或霸凌，其施予者和承受者其实都是你自己。

你最厌恶的是你自己，你最感激的还是你自己。而你自己决定自己成为那令人厌弃的还是感激的存在。

不管是滞留层、亚空间、中间层、疗养区，都没有一个硬性的标准化流程在那里呆多久。因为脱离了我们的时间伪装后，根本没有一个时间体系来规范各个不同的位面与层面。每个层面间时间也没有一个真实可靠的换算标准。所以什么七七、什么鬼月，都是宗教后续各种方便说而已。当然滞留灵们因为还活在人间，看着大家怎么做就顺便配合一下也是有的。不过让鬼看着日历过日子，您真的是想多了。

Y2-3-29.3

在你们的特定伪装模式下，物质被赋予了“固体”的属性，而你们对“固体”概念的理解，又衍生出了“非固体”或“未被填充的空间”这样的对应概念，你们称之为空间。然而，你们的外在感官本身就是伪装的一部分，它们被设计出来，就是为了感知伪装的世界。在某些其他层面上，伪装模式的差异之大，已经超出了你们目前的理解范畴。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你能举个简单的例子吗？”）

这些你们所说的、与地球“共存于同一空间”的层面，当然是你们无法直接感知到的。平行的存在一直都在发生，持续性的、有组织的物质化现实一直在形成。它们有自己的文化、历史、理论、伪装模式和扭曲，有它们自己的生命，以你们的理解方式来看，它们也是个体。

（“你能造访这些层面吗？”）

我去过几个地方，但很难用语言来描述。这些层面在某些基本结构上与你们的层面相似，例如有一定的组织体系、历史的延续性、强

烈而活跃的自我机制，以及复杂的伪装编码系统。但它们并没有你们这个族群所特有的内外双重疏离感。

有几个这样的已经建立起文化体系的存在或层面，确实与地球共存于“同一空间”。不过，当我说“共存于同一空间”时，我是用你们的理解方式在描述，而且已经做了极大的简化。

我们所谓的地球与实相，不过是伪装代码系统运化生成的立体感知觉受。我们说的固体其实都是建模渲染后的色空。我们沉迷在其间，既不了解外在的伪装和扭曲，也不了解内在的真实与直白。我们在自己引以为傲的科学中和真实渐行渐远。于是用荒诞扭曲的宗教来填充真实与理念间的距离。

有无数个版本的地球，有些是我们这一版的平行版，有些则截然不同，连生物群落和类人的角色形象都是不同的——有海猿为主的地球，有狮人为主的地球，有鸟人为主的地球，有蜥蜴人为主的地球，有小灰人为主的地球，有机械文明为主的地球......数不胜数。

细雨社 www.xiyushe.org

这些分支同时存在，分别探索着所有可能性中的所有意识面向，分别极化向心灵力的精神文明和机械力的物质文明。

很多人高喊促成地球扬升，拯救人类文明，其实地球与人类都不是一个单一的单位，你所在的意识位面和频率层级，是与其它实相共存同在的，各种可能性都并存着。地球或人类有着各种未来，而且这些未来都已发生，并陈列在那里等待着你历经。你进入哪一条实相的轨迹完全是你自己的抉择与意识频率的归属，和时代、

人类、地球、大人文环境都没有全然的关系。你的世界里唯一真实的只有你自己，其他人都是配角与过客，就连时代与舞台布景也是依据你的内在渴望形成的衬托。

有人说：我渴望的幸福没有，我没有渴望灾祸却发生了啊！——灾祸来自内在的恐惧，而幸福源于法喜的觉知。当你在灾祸中可以学到智慧，那灾祸也是成长的阶梯；当你在幸福里看到无常，幸福也是灾祸的门客。幸福与灾祸是你自己依据小我的得失心定义出来的。当你的觉知力从角色我中解离出来与心智同行时，一切都是自我成熟的助缘，仅此而已。

（“有任何这类层面知道我们，或我们的层面吗？”）

上面提到的这些层面并不知道你们的存在。在“已建立文化的存在”之外，还有另一类层面，它们的伪装模式保持在最低限度，不像文化体系已经建立的存在那样与你们的层面相似。

这些层面只在某些特定时刻才会显现出伪装模式，目的是表达和处理尚未解决的内在冲突。不过，我暂时不打算深入探讨这个话题，至少可以说，这可能会让人感到困惑。

（“我们能跟上。”）

就各类层面而言，并没有高低、优劣、先进或落后之分。然而，层面本身确实被归类到某些有组织的发展模式中，而这些模式之间似乎存在某种程度的层次划分——不过，目前我还无法向你们清楚地解释这种层次的运作方式。

我恐怕让你们过早深入到这个复杂的领域了。这些问题并没有简单的答案。始终存在复杂性、成长以及生命力的动态运作——它们不断寻找新的形式、新的分支、新的创造。你们熟知的动物以及所有不同的物种，都属于一个更广泛的范畴，而目前，人类在其中占据主导地位。

在灵体眼中，演绎一个宇航员还是和猛犸殊死搏斗的野人，没有什么实际的差别；一个美国总统或者印度乞丐也都是经历；上一世可以是教皇，下一生可以当妓女；可以是一个碌碌无为的市井懦夫，同时也可以是全球物理发明的天才。

都是角色，都是经历。我们的宗教给不同的角色贴上了赏善罚恶的因果标签；但对于演员来说，成功地用不同的性格塑造出不同的角色，是其渴望的游戏。

细雨社 www.xiyushe.org

不同的文明、不同的亚人种类、不同的时代背景、不同的角色经历成为本游戏经久不衰的卖点。地球只是这个游戏中的一个选项副本而已。有些高度发展了意识觉知的文明，其伪装与谬误较少，它们不经历隔阴之迷，也知道台前幕后的来龙去脉；而有些游戏需要沉浸式的体验才有意思，所以选择了在角色扮演期间全情地投入、忘我地演绎。在我们这个层面上，所有的物种都来自一个素材库，人类目前是被系统默认的领先者。鉴于宏观来看，只能用“目前”这个词安慰一下人类。

（“我们的层面会消失吗？”）

你是说瞬间消失吗？

（“那么它会不会在完成它作为一个层面的使命之后，就彻底结束呢？你曾经说过，层面来来去去，至少有些是这样的。”）

哦，是的，这种情况数不胜数，也完全有可能发生在你们的层面。不过，这种变化不会影响到其他层面。

就像你们所理解的那样，你们层面的生命力，以及所有与之同属一组的其他层面上的生命力，都会在某种程度上以自觉意识的形式展现出来。

然而，在许多其他层面上，生命力则以你和我目前无法理解的方式表达自身。人格-存有的概念仅涉及其中一种主要的运作模式，但它远非全部，也无法代表所有存在的形态。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，许多属于人格-存有体系的个体，很可能在某个难以想象的过去，曾经参与过完全不同的层面系统。

当你打开投胎选择页面时，每一个图标都可以带你进入一个不同的时空层面中。每一个层面都有自己的故事历史与完整的逻辑体系，你选择不同的角色展开自己的冒险，沉迷其中几个小时或者几年。或许你在同时玩着几个游戏，同时拥有不同的角色形象；或者你在一个游戏里同时拥有几个名字和角色形象。它们的同时存在一点儿都不冲突，都是你自我意识焦点的化身，都是你人格面向中的某一个片段，是萌妹还是屠夫，是外星怪物还是饼干人，伪装的显化在它的伪装层中富有自己的表达。

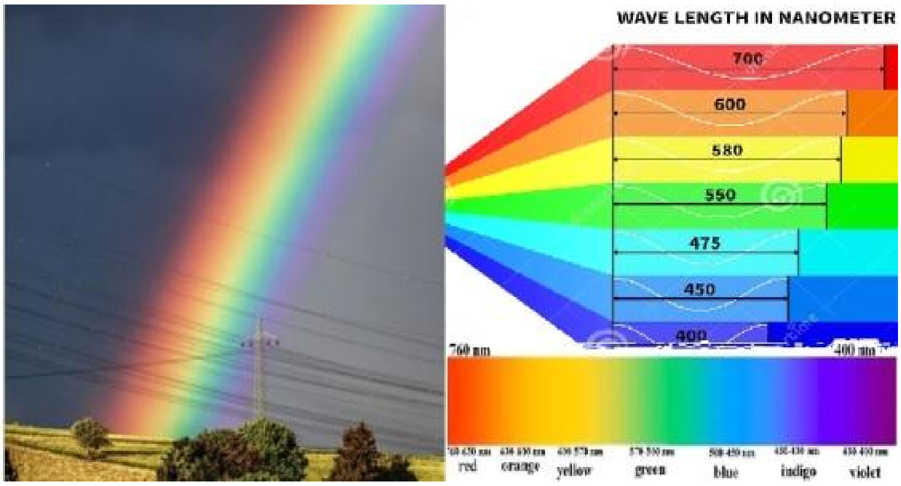
游戏为了留住玩家，不时地推陈出新——刷新版本、添加内容。新版本的上线意味着一个时代的结束，一个伪装层面会被另一个替代。新上线的版本可能更好，也可能更糟，这也是一种多样性的摸索。不同的人格喜欢不同类型的游戏，有激烈的，有休闲的，有竞争的，有修仙的，都是一种群体意向，带来宏观自我的全面发展与无漏认知。

（“那天晚上，珍、比尔·麦克唐纳和我，在你的帮助下举行了那场业余‘降神会’。你说，镜子里取代珍影像的东西，来自另一个层面。”）

那个影像来自另一个层面的某个人格类型的片段。此前，我一直用“层面”这个词来指代任何你们不熟悉的存在领域，但现在我觉得有必要调整这种用法。从现在开始，我会用“层面（plane）”专指与你们自身“层次（level）”相关的存在。

换句话说，比如你们的卡拉汉小姐，我会说她处于另一个层面，因为这涉及某种形式上的人格延续，而这正是你们能够理解的概念。

那些显而易见的色彩分层，其实是光子的不同频率波段。彩虹被人类分为七个层面，因为我们的眼睛只有三种颜色受体，只能分辨出六种颜色的明暗变化。紫色我们是看不见的，是我们自行脑补出来的，它不来自视觉，而是后台的思想。



我们可以说彩虹是分层的，这是事实；但光子的频率并不是 700，600，580……这样标准衰减的，在标准数值间还有 699，698，697……600。颜色与颜色之间其实是没有具体疆界的，从紫到红是一个递进的渐进式过程。

细雨社 www.xiyushe.org

我们生活的这意识频率层面也一样，它不是一层跳跃到下一层，而是极其细密、相互套迭在一起的。你虽然在众多的层面上因为意识频率的变更而进出，但你不会觉出突兀的巨变。十年或二十年的跨度上，你回首往事、故人，会感觉到自己、家人、朋友、世界都变了。其实不是他们变了，只是你进入了不同的意识频率位面而已。那些你觉得已经失去的过去，还闹哄哄地就在它们的帧里，等待着下批的历经者经历它们。所谓的历史与未来、所有

的各种版本都已经就在那里，你进入又走出，形成记忆，成为经历。

稍后我会尝试解释这些层面之间的界限所在，尽管事实上（珍笑了）并没有真正的界限。这些层面共同构成了一个关系领域，在其中，因果关系在某种程度上依然按照你们所理解的方式运作。但除此之外，在相当长的一段时间里，我都没有必要再深入探讨。

我会讲述存有、人格、转世、各种人格片段的集合，以及你们熟悉或至少可以理解的层面。最终，我也会尝试回答你们或许已经隐含但尚未明确提出的问题——存有最初从何而来。

光是这些内容，已经足够庞大复杂。而那些数不胜数的其他存在象限，在相当长的一段时间内，它们与你们并无直接关联。

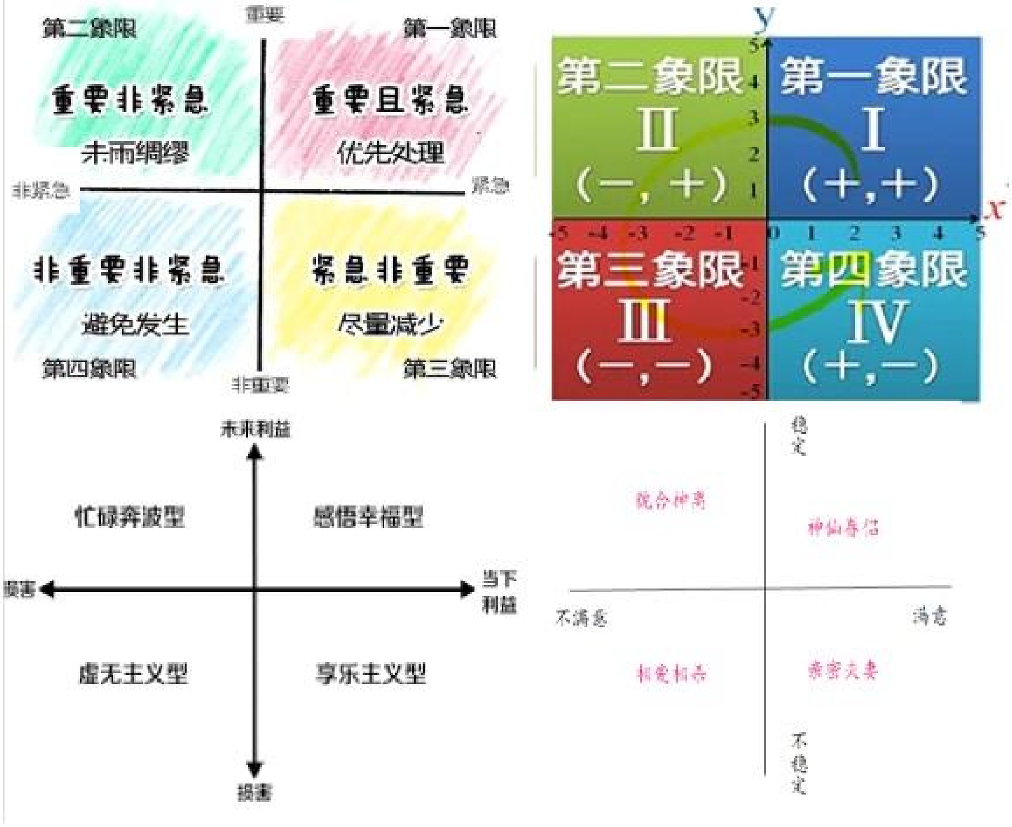
细雨社 www.xiyushe.org

当然，我希望你们明白，远不止这些，还有更加复杂、令人惊叹的存在。有些智能体以你们或许会称之为“完形（gestalt）”的方式运作，它们构筑出令人难以置信的生命力模块，展现出极其成熟的觉知和理解力。这些，几乎接近终极的存在。

象限角，又称象限（英文：Quadrant)，意思是一圆之四分之一等份，是直角坐标系（笛卡尔坐标系）中，主要应用于三角学和复数的阿尔冈图中的座标系。

X 轴和 Y 轴，或者实数轴和虚数轴，数值均为正数的象限为“第一象限”。

一圈之内共有四个象限，或 360°，这仅限于二维的平面几何。



如果进入立体的空间，象限的表达多半就要用复数形式了。

象限本身是一个极化管理系统，利用不同属性的相对极化，构建出彼此对立又相互转环的一个阶梯式环形体验体系。在西方，由横竖坐标数学二维体系可以认知到四个彼此依存又相互对立的象限领域；而在东方，这一体系被细分为八卦，进而演化出六十四爻，加上天盘、地盘、时盘、人盘、神盘、遁甲后，九宫成为一个体系，揭露了整个后台程序的编写逻辑。

我们管这套背后运作的系统逻辑驱动程序叫做“道”。明白了道的生克转环，就可以近乎明白终极究竟的隐藏法则，建构难以置信的成熟觉知和悟性的生命模块——一种被称之为"完形"的智能存有，我们叫做“觉悟者”“悟道者”，是德和智修行圆满者，是德道者。

我们现在经常说的《道德经》，其实是《德道经》。著书分上下篇，据帛书本为上篇《德》、下篇《道》。后世把五千多字的文章篡改了七百多处，还刻意颠倒了它的章节顺序。把“非恒道也”，改成了“非常道”，把无穷的变化改成了二元对立。

我建议稍作休息。这部分资料确实不容易理解，我不想让鲁柏因此过度紧张。

（10:55 休息。这时，珍的声音已经明显透出疲惫。在刚刚的两段独白中，她的解离状态相当深。她能感觉到赛斯在尽力将资料传递过来，同时又不想让她承受太大的负担。她还能感觉到，赛斯在引导她选择最准确的词语。她形容这种感觉，就像赛斯在努力“拉伸”她的大脑，好让资料顺利透过来。

细雨社 www.xiyushe.org

当然，这类资料的性质，让珍和我在休息时不禁思考，我们作为一个物种，乃至整个物种本身，都可能是无常的。我们谈到，无论是绘画、音乐还是文学，也许所有的艺术创作都有其内在的短暂性和流动性。11:04 继续传述。）

这些资料不应该让你觉得自己渺小或微不足道。整个架构是如此编织而成，每个部分都彼此依存。一个部分的强盛，会增强整体；一个部分的衰弱，也会削弱整体。个体的能量能够重塑整体，个体的努力能够拓展一切可能性。因此，每一个意识都肩负着重要的责任。

我甚至建议你们把上面这句话读两遍，因为它是一个至关重要的基石。在存在的一切层面上，迎接挑战都是存在的根本动力。它激发所有潜在的能力。或许这听起来有些陈词滥调，但哪怕是最微小的意识粒子，都有责任尽其所能地发挥自身的潜力。万物的力量与整

体的连贯性，都取决于这一原则被实践的程度。

今晚我已经提供了大量新的资料，所以这节课很快就要结束了。你们会发现，我们所获取的资料依然丰富，与以往无异，甚至花费的时间还更少。

（“这一点我也注意到了。”

最近几节课，珍和我都强烈地感觉到，赛斯似乎在对时间做某种调整。奇特的是，当课程进行时，我们并没有察觉到任何异常。直到休息时，我们才注意到，在短短的半小时内，我们竟然收集了如此大量的资料。虽然我们没有进行物理上的时间测试，但相较于平时即便以最快速度记录的资料量，现在的收获显然更多。然而，在整个课程中，珍的语速依然平稳，中间也时常停顿，而我在记录时，也不再需要像以前那样拼命加快速度去跟上她的讲述。

细雨社 www.xiyushe.org

这时候，珍已经相当疲惫，声音低沉，步伐也慢了许多。）

我之前提到的那个庞大智能所构建的惊人完形系统，确实很重要，值得一提。

好了，我亲爱的朋友们，你们做得很不错。约瑟，这个周末记得给鲁柏备点儿材料吧，好方便调整家里的布置。你会发现，你们现在的居住安排已经舒服多了。这些调整是值得的，如果不做点改变，你可能会开始琢磨更大幅度的变动——这些或许看起来方便，但眼下只会让事情变得更混乱。

如果你能自己动手折腾点什么，比如装个架子之类的，也会有所帮助。而那些积攒已久的牢骚（好吧，我知道这个词听起来不怎么高雅），最好尽量在你们的生活环境里解决。日常的小乐趣对你们很重要。目前来说，搬家并不是什么好主意，相反，你们在这里做出的任何调整和改善，都会带来很多意想不到的好处。

你们甚至可以列一个合理的清单——我要强调，合理的，鲁柏！——比如装几个架子、粉刷房间之类的，然后自己动手完成。如果现在有什么事情每天都让你不痛快，那就去改一改，你会惊讶于内在的那份平静感。

我本以为，你们自己就会想到玄关的改造方案。关键是玄关带给你的感觉，而不是玄关本身。同样，鲁柏在另一个房间里放张桌椅，重要的不是桌椅本身，而是它们能带来的那种氛围。

（“赛斯，我们收到了杜克大学寄来的 ESP 卡片。”）

很好，我强烈建议你们开始用这些卡片练习，同时——（珍笑了）——当你有时间时，也可以在这些课程之外继续练习运用你的内在感官。（珍又笑了）当然，所有这些都要建立在保证社交生活平衡的前提下。

细雨社 www.xiyushe.org

（“哦，这听起来太轻松了。”）

这只是个建议，由约瑟来决定；还是那句话，仅仅是一个建议，最终还是由你自己判断。至于榫钉是否真的合适，或者需要其他什么替代方案，这完全取决于你们的安排。

（珍停顿了一下，站在我的书桌左侧，双臂伸展开。我立刻意识到，如果在这里装个隔板，就能把她的工作区域和公寓入口隔开。）

另外，我强烈建议鲁柏恢复记梦的习惯，把笔记本放在床边。

好了，我的两朵盛开的牡丹花，祝你们有个美好的夜晚。

（“晚安，赛斯。”11:28 结束。珍说，尽管她已经非常累，但在这次传述中，她仍然处于高度解离的状态。）

Y2-3-29.4

补充资料：

考试——细雨 2021 年 12 月 18 日梦境记录

这一周在书写《早期课》28、29 两节的解读，内容涉及到生死，遂起心动愿，而得此梦——

梦境中

开始是周日的下午。自己心里清楚这是一个毕业季，周一要去参加毕业考试。有些惶恐，因为考试的地方自己很陌生。于是决定吃过晚饭去考场先走一圈，看看往返的路线、考场校园内的路径、考场的情况。

细雨社 www.xiyushe.org

去考场有直达的公交，周日傍晚乘客不多。

到了那个校园后，看到那是很多层的大写字楼。门口有告示：毕业班请坐电梯到 37 楼。

电梯的按钮最多 60 层。抵达 37 楼。出了电梯门，是一个狭长的走廊。我沿着走廊前行，左右有很多房间，但都关着门，门上写着不同的学科。走廊是环形的，我一路向前，却最后回到了电梯口。

心里大体有数后回家。

梦中场景切换，已经是白天。我意识里知道这是周一早晨。

我已经在考场校园的门口，轻车熟路地来到考场所在的第 37 楼。电梯里人很多，都是去往各层的，37 层下来的人也不少。

当我走出电梯门后，懵了！——

楼道里不像昨天看到的那样，透亮的大通道里堆满了各种杂物，全然被这些杂物搞成了一个迷宫。考生们要设法从杂物堆的缝隙间挤过去或从上边攀爬过去，每个人都要自己找路前行。有些同学带着行李直接被卡住，自己走吧又舍不得行李，急得坐在原地哭，央求别人帮自己抬行李或拿行李，结果帮忙的人也被卡在那里。

细雨社 www.xiyushe.org

顺利通过障碍物的都是些比较瘦溜的女孩子。怕把衣服搞脏的女性也过不来，她们让身边的男生帮忙，男子让她把衣服脱了拿手里，女生羞涩不干，结果都卡顿在那里。

大家前进得很困难。好在我有昨天的印象，心里大致上知道离自己考试的教室还有多远，加上身体灵活，也没有行李，过障碍的时候也不在意姿态或走光。

终于到了我考试的教室门口，门上贴着师范的牌子。我走进教室，有几个同学已经先到了，大家互相打招呼，但彼此并不认识，都来自不同的师范学校。

老师走了进来，手里拿着几个厚本子，随机地发给我们几个。

打开给我的那个本子，发现是日记本，字迹很潦草，有日记，还有心得。

我纳闷：“考试题目呢？”

监考老师说：“在日记本的后边。”

我往后翻，发现日记是从幼儿园一直到高三毕业。日记不是每天都写，看来是某人对自己生活中难忘的事情随手记录的。之后就是我的考试卷子了，卷子也是一页一页的，前面都是选择题，中间是论述题，最后是填空题。

细雨社 www.xiyushe.org

我有些疑惑，问老师：“这不是我的日记本啊，我要在别人的日记本后边写我的考卷吗？”

老师说：“每个人都在做别人的日记本。你先仔细看前边的日记，然后做后边的考题，有相关性。做好了检查一遍，没问题就可以交卷走人。”

这时一个男生看完自己的考试日记，突然崩溃了，说太难了，他放弃考试。然后就要走，老师一再挽留，他还是退出了考试。

老师都哭了，说：“最后一门考试了，37 层都上来了，现在退出，太不值了。这样走了不还要从头复读吗？宁愿答错也不能交空卷

啊！”

我们开始答题。可是前边的日记很厚，来回翻找相关内容特麻烦，还浪费时间；我一气之下，把那日记全给撕了下来，按照先后顺序一页页地在地上摊开一大片，要找什么内容扫一眼就能看到。答题的速度明显加快，头脑也清晰。别的同学看到后也有样学样。

选择题考点都是正念知见，倒也不难。

阐述题问的是教学理念，没有标准答案，就看考生如何透过日记洞悉写日记的这个人：他的心理问题有哪些、矛盾点在哪里、如何化解令其可以快速走出自己的迷思、坚定地展开积极的人生。

最后是填空题，这比前边的选择多选题要难很多。

这时我看到填空的空白处隐约浮现出了标准答案，但一看，都是甲骨文！我懵了，仔细辨识这些文字的信息，在脑海里搜索自己记忆里的甲骨文。我不确定自己的解读与对甲骨文的识别是否正确，疑惑间思绪翻涌，结果逻辑思维启动后，那些答案就消失了。

我这后悔，心想：我真笨，先都描下来慢慢想啊！这些不是自己头脑里的引领和辅助，这会儿都消失了，上哪儿去找啊！

懊悔也没用，只好凭着印象答，但好像反而扭曲得更多，都完全不是那个意思了。

这时监考老师正好巡视过来了，看了看考卷，说："这些题你要靠第一直觉答，一想就错，越想越晕。"

我赶紧把那些照猫画虎的答案都擦了，然后直接读题，脑子里觉得怎么写得顺，就怎么填写。管它呢，我觉得顺溜就好。

同学们开始陆续交卷，我又检查了一遍，也交了卷子。

我问老师："我把那日记本撕了要不要赔个新的？"

老师说："如果不能摊开那些，你们是来不及在规定时间内答完考卷的。本来这里的考点就是是否能把这些摊开了看。来回翻找的考生都被淘汰了。"

细雨社 www.xiyushe.org

我走出了考场，大楼外的阳光十分地明媚。考完了，也懒得想结果，随缘吧！回家。

细雨梦解：

自己明确地知道是处于毕业的前夕，明显是一种状态转变成另一种状态的关键点上。

梦中教学楼有 60 层，考场在 37 楼，从数字上看这是一个黄金分割点，从量变到质变的节点。

我应该是自己事先在出生前就预览过人生的大体流程，可是在进入人世后却发现世事繁杂多舛。

很多毕业生还没能进入自己的考点，就被“过道”里的障碍物拦阻在外：放不下自己有的，放不下身段的，因性别而扭捏的，因贪婪而臃肿不能自律的，因“帮助”那些执迷不悟的人去搬运“行李”而自身也卡顿住的……这些人连考场都进不了就被淘汰了。

我感觉带很大行李箱出门的人，其内在匮乏是明显的；而身型肥硕的人把太多的匮乏都内化到体内了；太注意形象与衣裙的人，自信是明显不够的，自我价值的认知过于依赖外在的评估。

进入考场后，有一个同学心态崩了，弃考而逃。这是内在成熟度还没有真的达成面对毕业的拣选。

考试开始我们拿到的都是别人的日记本，暗示了最后的考试你拿到的是“闭卷”的一个陌生角色之童年和青年期。

细雨社 www.xiyushe.org

真正的选择题依托这个展开——18 岁后的人生是你依据自我选择而一路展开的；

到了中年则都是论述题——论述题没有对错，各种观点看的是中正程度和见识的深度、思维的广度；

最后是填空题，这是真正的考点。因为已经规范了起因、结果，而你能否在这样苛刻的条件下完成自己的应对是关键。这时逃避“空着”肯定拿不到分数，但写出来的答案是否“正确”，自己也不知道。

Y2-3-30

第 30 节

前情摘要：

死亡对于生者是悲伤、是恐惧、是离别。就好像一个灵魂从灵界消失了，从此没了音讯，因为它在尘世出生了。

出生是个渐进的过程，从一枚卵子慢慢地聚化成一个小婴儿。

多数死亡也有一个渐进的过程，从衰竭到载具的彻底停摆。就算载具停摆了，识魂还是会因为种种的牵绊，在自己熟悉的四周逗留一段时间，直到真的两边都能安然放下了彼此的羁绊。

细雨社 www.xiyushe.org

出生时我们觉得自己好像一条从深水中冲上了岸的鱼，突然暴露在空气中，努力地克服那窒息感，让自己开始自主呼吸。然后惊讶地发现，原来在子宫之外还有一个世界、一个更广阔的世界；离开自己熟悉的黑暗不意味着结束，而是开始，开始一段自己陌生又熟悉的历程。

死亡也是这样：你离开自己熟悉的环境，进入更广阔的领域，还努力地呼吸，却发现不需要呼吸也能正常地活着。没有了肉身也能活着，不用呼吸也能活着。

我们就是这样在一个个层面中依次流转着，往复如环，却不自知。

每每刚熟悉一个地方就又要启程了。可谓是在梦想中颠沛流离。

死亡本不是一件恐怖的、令人悲伤的事情。其实我们多数人都是死亡的常客，从一个坟墓中爬出来，换个角色又开始向死而生的路途。只是每次被忽悠回来的理由各自不同罢了。

我们生活的世界不过是众多层面上的一个。地球就好像一本厚厚的古书，每一页里都蕴藏着一个频率的世界，每一个世界都看似独立运作着，自以为是地算计着自己的过去与未来。多数层面是知道有其它层面存在的，甚至可以旅行到其它层面或借由其它层面完成自己的旅行。而我们因为太过执迷于伪装层和自己欣然的物理科学，把心灵的内在觉知扭曲成了宗教，导致内外双盲，不知道自己生活在一层由代码构建出的伪装膜上。这膜是在多维象限（复数）的矩阵中。

细雨社 www.xiyushe.org

我们从一个身份切换入另一个身份，从一个角色幻化成另一个角色，是父亲，是女儿，是妈妈，是爱人，彼此跳着华尔兹与狐步舞，若即若离间演绎着彼此的故事。

第 30 节 释放灵性能量

1964 年 2 月 27 日 星期四 下午 5:35 计划外

（今天早上我们工作的时候，珍好几次提到，她收到赛斯的闪讯，内容是关于一件特别的事——我们浴室里的冰箱。她说，赛斯刚刚意识到这个情况，而且相当不高兴。

事实上，我们有两个冰箱。由于厨房很小，我们把小冰箱放在厨房，而把大冰箱放在浴室里。浴室空间很大，装潢精致，铺着瓷砖。它曾是这栋房子改建成公寓前的主浴室。）

闪讯有点像灵感的念头，它可以是你在看书、看视频或无意间听到的一句话，也可以是内在突然升起的一个念头。这些灵感的提示，往往会伴随着一个指向性的人或事。信息往往很简短，匮乏逻辑性，甚至荒谬。这时你最好快速地记录下它，因为它不属于你的头脑，之后无法再追忆起。这些看似没头没脑的闪念，日后或许你能明白，只是有时明白得太晚了。不过当你熟练地应用这些闪念、关注这些闪念后，你会发现你与内在自我的关系越发地紧密了起来。

（珍很抗拒把大冰箱搬进厨房，也很不愿意让赛斯插手这个问题。但午饭时，她对我说，她不会惊讶如果今晚会有一节小课。我并没有太在意这个想法，只是决定看看会不会发生，主要是作为未来的参考。当我下班后去画廊接她时，她告诉我，赛斯的其中一个闪讯是：）

“为什么厨房小，就能让冰箱待在浴室里变得合理？”

（她也有些担心，因为她觉得自己的潜意识可能在捣鬼，借赛斯的口来帮自己或我们解决应该自己面对的问题。她不想养成这样的习惯。

晚饭刚吃完，珍示意我拿笔和纸。这节小课时间不长，期间她的声音和平时一样，步伐缓慢，眼睛依旧漆黑如常。）

好了，现在，这不算是正式的课，你可以选择是否把它记入你的正式笔记。

我之所以给鲁柏提出这个让他不太高兴的建议，完全是为了你们好，而不是为了我。本来，这节课都没必要进行，但我不太确定，如果不以正式的方式提出，你们会不会当回事。

亲爱的鲁柏，你一直在跟我抗议，说是因为厨房太小。如果我早知道你们的“食物中心”居然不在同一个地方，我肯定会更早提醒你们。我可没想折腾你们的日常安排，而且，这也不是你担心的那种“潜意识在耍花招”的情况——你们不用担心我会一直给你们提出各种家具搬动计划。

细雨社 www.xiyushe.org

你们目前的居住环境中，有些地方在灵性上并不理想。不过，在我们之间的信任还没有建立之前，我很难就这些事情给你们建议。可以说，这也是为什么很多建议会一下子冒出来。但放心，这些建议不会一直有。

说到底，不管厨房有多小，把冰箱放在浴室，在生理上是不卫生的，在灵性上也不太健康。自然，冰箱应该放在适合的地方，而你们偏偏选了个最不合适的位置。

我知道，这听起来像是在管你们的私事，甚至有点可笑。但我清楚地知道，这个调整会带来实实在在的好处。约瑟，你的牙龈溃疡是

一种感染，而它直接跟冰箱太靠近盥洗区域有关。这些区域理应彼此分开。

我不会一直给你们提这类改动建议。相反，我正努力帮你们调整到一个最有利的状态，这样就不需要反复地重新调整。

卧室应该始终是独立的，食物处理区也应该是独立的，而你们其实是有足够的空间把这些设备放到同一个区域的。

浴室其实是你们家里条件比较好的区域之一，这间屋子的能量很好，它应该是一个专门用于清洁，甚至可以用来放松的地方。

你们目前对“污染”和“微生物生长”的了解还不够，但食物就是不应该放在浴室里。我本来以为，以你们的教育背景，这点道理你们应该早就明白。说实话，竟然还得我来提醒你们这一点，我都有点不好意思了。

细雨社 www.xiyushe.org

我之所以提到厨房那棵树，是因为每当鲁柏在客厅地板上每周两次地来回踱步，我都会刚好看到它，而且很喜欢这个景象。对你来说，约瑟，树是一个充满生命力的象征，但我当然不会坚持一定要让它保持可见。不过，就我个人而言，除了把冰箱换个位置，我看不出厨房还有什么需要调整的地方。想到你们那些严谨的教授可能会看到这段记录，我都替你们脸红。所以，我建议你们不要把它和正式资料一起发出去。

（“好吧。”赛斯提到的树，是我直接用墨水画在厨房黄色墙面上的一幅画。这正好是我画得最好的一幅之一，画得很快，刚好就在小冰箱放置的位置上方。从客厅的一端望向厨房，就能看到这棵墙上的树，在柔和的光线下，效果相当不错。而如果把大冰箱放到厨房唯一能放得下它的位置，就会把整棵树完全挡住。珍正是用这一点来抗议赛斯关于调换冰箱的建议。）

我之所以临时提出这个建议，只是因为我突然意识到，这个状况确实需要调整。不管你们信不信，这些物质层面的改变，实际上会帮你们避免一些灵性上的困扰，甚至是身体上的麻烦。否则，我根本不会提出任何建议。

现在，我真心希望这件事已经尘埃落定，也希望鲁柏别再对我唠叨了。他现在冲着我嘀咕的频率，比我在课余时间对他念叨的次数还要多，他可是在这方面越来越熟练了。

你们的生活空间应该按照功能来划分，这样可以避免心灵能量的纠缠。我会在某次正式的课程里详细说明其中的原因。好了，我亲爱的鸽子们，今晚真是个美好的夜晚。我可以预见，这些物理层面的调整会让你们的生活更加平和，也会在许多方面带给你们安宁。

约瑟，你还有什么问题吗？

细雨社 www.xiyushe.org

话题看似有些玄学的风水，但其实是很多朴素的与复杂的知识传承。因传承中传递者自身知识水平的问题，其中的道理被遗失了，而只留下形式的皮囊与术，并被扭曲地加以解读。

犹如今天的问题：冰箱放在卫生间中——冰箱自身看着是一个自我封闭的环境，但事实上它是开放的。下面我从三个面向来告诉你问题的所在。

1. 卫生间本身的内在环境一般都是隐秘的、空气流通较差的、潮湿的、污秽的，内在细菌、真菌、霉菌、螨虫与其它生物形式非常复杂。它们悬浮在相对密闭的空气中，随气流而飘荡。

冰箱虽然是低温环境，但它只是减缓衰败的速度和压制霉菌与细

菌的繁殖速度，并不能暂停时间。所以当冰箱开门与关门时，当冰箱内的空气与外界交换时，大量的对载具有害的微生物进入了食物内，并开始扩张自己的数量。

很多霉菌与真菌在高温中会进入自我休眠的保护态，我们的烹饪对它们是没有杀伤力的，就算破坏了它们的躯体，它们遗留着的毒素也已经进入食材。更糟的是，欧美人多喜欢吃生冷的沙拉与火腿、牛奶，这些都是实验室里做细菌培养基材的上好材料。

很多小伙伴会有疑问：那为什么古人不生病呢？

那是因为他们都很脏。人体内外都有伴生益生菌群，它们来自种族传承，由上一代通过抚摸或喂养传递给下一代。这些伴生益生菌群，会在你婴儿时期进入到你的体内与落户在你的体表，之后占领所有可以生长的部位，密密麻麻成为绝对优势菌群。这时如果有后期外来细菌、病毒、霉菌、真菌等致病有害生物，那它们找不到落脚的地方，也没有可以拓展自身着床的位置。

细雨社 www.xiyushe.org

当我们进入现代科学后，当人类知道细菌后，我们开始用抗生素、用消毒剂、用口腔清洁剂、用肥皂或浴液等屠杀菌群。这样，益生菌群被大量破坏后，治病菌群与致病菌群处于公平竞争的环境里，人们就开始生病了。

现代人多数不治之症都是干净出来的。比如胃部螺旋杆菌，我们

发现有胃病的人它的数量众多，然后用三合抗生素去剿灭它；二十年过去了，食道癌变得高发，才知道它是抑制癌症的，它在修复癌变细胞，而不是导致癌变。杀死它让医学胃癌数据减少，是因为观察数据的那十年是冰箱被普及的十年，人均食用腐败物减少，而非杀灭它的功劳。

再比如我们用抗生素治疗感染，导致小肠内菌群平衡被破坏，食物无法形成有效的分解，患者开始胀气、肠胃痛、肠溃疡、食物过敏、食物中毒，久治不愈。现在医生发现，患者吃童男子的大便可以快速痊愈，因为可以恢复益生菌群的数量与品种。为什么是童男子呢？因为童女子小便和大便是不分的，尿酸会破坏标本的纯净度。那为什么是童子呢？因为性激素上升后，体内的菌群是会发生变化的。

原来我们嘲笑古人无知，吃小孩屎当药材，叫做“人中黄”；现在这样的东西一枚胶囊要价 35 美金就成为了科学的奇迹。不理解就是伪科学，恍然大悟后才知道自己多么无知。

2．心理暗示。每一个生活功能区内都有其明显的地标物。进入某一个功能区，我们的身体就会被这些物品形成心理暗示，所以有了厨房、餐厅、客厅、卧室、走廊、门厅、杂物间这样的功能性分区。如果你的居住环境把这些功能区高度套迭，在卧室的床上吃饭，在卫生间里会客，把厨房与会客室做开放式处理，这都是

很愚蠢的行为。因为不光是微生物污染的问题会很严重，心理层上你的身体会陷入暗示混乱——看见床不是想睡觉而是胃酸开始分泌；步入客厅看见开放式厨房；而客人身上带入的漂浮物都会落到案板与烹饪区，成为污染。

冰箱的心理暗示在胃，而马桶的心理暗示在大肠，淋浴房的心理暗示在汗腺，这时你是让身体到底启动哪一个部门准备配合你的工作呢？

3．灵性方面，洗澡是去除污秽，但难免遗留污秽；排泄也是去除残渣，但难免造成残渣遗留；而食物是准备摄入到体内的。腐败的、低频的、阴暗的、被遗弃的与新鲜的、振奋的、明艳的、被渴望的东西放在一起，相互会形成频率的彼此共振，而卫生间本身有自己的场域效果加持，冰箱的外皮是无法保护其内的食物不被场域同频的。虽然形与相上我们肉眼看不出差别，但其物质的频率改变了，内在的炁就不同了。

细雨社 www.xiyushe.org

我们看看常见的家居阳宅禁忌：（这里不能说“风水”，因为风水是看坟地、野外阴宅的环境用的。看活人居所的是阳宅师傅，而选坟的是风水师傅，这要分清楚。）

- 床上不能有明梁——因为地震或房屋结构出问题时容易直接砸死主人。

- 镜子不能对着床——因为睡梦时很容易吓到自己，尤其是小孩子。

- 房间不能有穿堂煞——空气流通形成对流时，室内电磁场与温度会形成直流带，也匮乏隐私。

- 灶台不能在水盆旁——水容易把明火灭掉，造成煤气中毒。

- 房前有活水，而非死水——水是生命的源泉，死水变质滋生蚊虫。

- 床头不能对着门——进贼时没时间反应，容易送命；睡不安稳；门是风口，风道直接经过头颈，很容易生病。

细雨社 www.xiyushe.org

- 家里不挂刀剑、猛兽——吵架急眼时最多摔个茶杯，猛禽是霸道的心理暗示。家里有霸道的人，一家人都过不安生。

- 卧室里别放植物——封闭空间内，植物的气息与花粉有时是有害的，尤其你对植物品种不是很熟悉时。

- 房间不要太凌乱、太满——压抑与混杂让自我安全感下降，内在烦躁不宁，又找不出理由。

- 家具避免尖锐的边角对着行动区域——人有旦夕祸福，晕倒本不是什么大事，而在倒地过程中的意外伤害，经常是致命的。孩子追逐打闹很正常，磕碰的过程中要小心意外。

最后，阳宅的小摆件同样不能叫“风水”的小摆件，那是装饰坟墓用的，或是从墓地里挖出来的东西。

小摆件是用来做自我与观者心理暗示用的，其色彩、形状、功用是人文或宗教赋予它的意思，本身物是没有什么具体作用的，而取的是其相与意。摆件犹如医学上的安慰剂，只要你相信它并懂得它的意思，你就已经被暗示了。

就好像你走进谁家，到处是八卦镜，那这主人是疑心重的被迫害妄想狂；要是到处是金钱豹、貔貅、三腿蛤蟆、五帝钱，那不用问，主人是贪财还吝啬的家伙。生活区域中的符号物越多，代表其内在的渴望、执着、恐惧、不甘越强烈。其认知水平和修行次第直接反映出来这个人是不是好被骗钱，是不是灵性上的冤大头。

细雨社 www.xiyushe.org

（“为什么我妻子的背会痛？”）

你妻子的背部问题主要是由紧张引起的，脊椎调整无疑会有所帮助。她有时会经历突如其来的情绪和心理波动，而冬春交替的变化，则与身体的化学调整有关，而非腺体的问题。这并不是什么严重的状况。等我以后讲到她的前世时，也会涉及她这些季节性不适背后的原因。

现在，我要走了。鲁柏的视力有可能会在脊椎调整后有所改善。像往常一样，我当然可以继续聊上几个小时，但今晚就不耽误你们了。

（“晚安，赛斯。”晚 6:00 结束。赛斯提到今晚的夜色很美，是因为天还没完全黑下来。而平时我们的课程通常都是在天色已暗之后

才开始的。）

按摩，是两个不同频率的个体近距离的直接接触。从物理上，推拿可以促进血液循环，改变筋膜位置，调整肌肉与骨胳的相对平衡性关系；从灵性上看，就是两个不同频率的音叉相互接触，形成一个新的共鸣。

这时我们需要注意，给你做按摩的人是否自身让你感觉可亲。这不是说相貌或身材，而是感觉。如果施术者本身就已经处于扭曲与烦恼中，一脑门子官司，那她共振给你的能量场也好不到哪儿去。

而按摩者与心理医生很像，都是与患者长时间在一个密闭环境中的，很容易被患者共振，并且积累很多病气（扭曲的能量频率）在自己的身上。如果自己没有修行、不能自己调整自己的状态与能量，很容易在从业一段时间后自己就得病，还很难治愈，全身难受，却查不出病来。

细雨社 www.xiyushe.org

高强度长时间的按摩师，一天接连服务很多客人，或她的房间始终处于高效轮转的使用中，来不及用紫外线灯消毒或做通风，其场域内的电磁扭曲与技师自身累积的电磁扭曲都会慢慢地增强。所以最好一早去做按摩，别等太晚。

Y2-3-31.1

第 31 节

前情摘要：

继赛斯提醒罗，生活区域应该有相对清晰的功能性划分、隐私区域与会客区域应该做好隔离、神圣空间要相对独立后，上一节中赛斯特别指出了特定功能性家具需要各自存在于属其属性的场域空间内，家居内的物品混乱会带来疾病与心理错乱的效果。

人体本身也是自我心理状态的晴雨表：

僵硬的人际关系——会让颈椎僵直；

细雨社 www.xiyushe.org

压力山大——会肩膀僵痛；

长时间心理负重——会导致后背痛；

匮乏心理弹性——腰部屈伸不利；

不肯改变现状——胯骨痛；

无法拥抱生活——五十肩；

放不开手脚——网球肘；

对事物掌控欲太强——手指僵直关节变形；

自我困顿在现状中——膝盖痛；

感觉支撑不住自己——脚踝痛；

感到委屈——心痛；

感到憋屈——胃痛；

内在压力无法化解——肚子痛。

细雨社 www.xiyushe.org

第 31 节 起源和存有

1964 年 3 月 2 日 星期一 晚 9 点 按指示

（同样，这节课没有使用通灵板。珍在 8:35 就开始感到有些紧张。8:45 时，她说：“不知道他今晚会谈些什么。”8:55，我问她是否有什么想法，她摇了摇头。她说，在传述过程中，有时会意识到自己在喝葡萄酒或牛奶，而有时则完全没有察觉。

珍在晚上 9 点整开始传递资料。当她开始传述时，我们的猫咪威利表现得异常奇怪。本来它一直在沙发上睡觉，但当珍起身开始说话时，它突然跳到地上，半蹲在房间中央，双眼睁得圆圆的，耳朵微微向后拉着，警觉地环顾四周——这正是我们经常看到它在戒备状态时的姿势。

细雨社 www.xiyushe.org

今晚珍在整个传述过程中，声音比平时更加坚定有力，踱步的节奏平稳，眼睛依然漆黑如常。）

小山雀们，晚上好。

我不确定不用通灵板的话，鲁柏在课前是会更紧张，还是会放松一些。不过，经历了这么多次课程，我想他应该已经足够安心了。

有一个问题一直藏在你们的脑海深处，而我出于多种原因一直没有直接触及。主要原因之一是，在回答这个问题之前，我需要先提供一些必要的背景资料，这样你们才能至少部分理解我的回答。

这个问题涉及你们所谓的宇宙创造，以及宇宙中存有的诞生，当然，还有导致这一创造的根本原因或多个原因。你们现在已经知道，你们是自己伪装宇宙的创造者，而我也一直在努力向你们解释，这种持续进行、看似自动发生的创造背后所涉及的一些机制。

学到这里我们都知道，这个所谓的皮囊我不过是内在意识的外在投影，而我们的所谓世界不过是亿万层面中的一个伪装分支。我们经由自己的渴望来经历自我的内在匮乏，进而通过体验来丰满自己的智慧知见与觉受，目的就是做到自我完善与自我特质的发扬。

那个我们的伪装是内在意识生成的。内在意识是人格片段、人格，隶属于主人格，进而是存有和万有。那万有又是从何而来的呢？带着这个问题，我们展开今天的课程。

如果你真正理解了这一点，那么就没有必要去寻找什么神了。当然，我现在不会深入探讨“上帝”这个概念，但你可以确信，我以后会彻底讲解它。因为“上帝”本身也是一种意念伪装，掩盖着某种完全不同的东西。

细雨社 www.xiyushe.org

上帝是合一宗教的中心思想，就是一切的根源。不管是合一宗教还是多神教或万物有灵教派，都是多维中的一种一元性认知，而真理是不二、非一的。任何理论的坍缩都会为无穷的可能性带来扭曲。当你说什么就是什么的时候，已经背离了真相的本质。

那么，你们就知道了，是你们自己创造了自己的宇宙，而且每一代人都会按照自己的意象重新塑造它。在意念的领域里，以及在这些意念构建伪装模式的过程中，一种成长的原则始终在运作。

这些模式会按照一定的规律演化。它们只是反映了其背后的意念，

而你必须意识到，这些意念来源不尽相同。它们确实源自潜意识，但在此之前，意念的特质会被内在感官所接收。有时，这种意念会以直觉的形式被捕捉，在某一刻灵光乍现地进入有意识的心智。然而，有意识的自我是伪装模式的主要操控者，同时也是显而易见的推动者。而形成伪装模式的基本材料则是生命力——它始终存在，并被你们的人格无意识地运用着。

不过，为了构建物质世界，这种生命力的汇聚并非完全自动发生，也并非真的无意识进行。我之前提到过的那个具有强烈自我意识的自己——你们的有意识人格所不觉察的那个自己——它面向内在的实相世界，并且是主动、有意识地汲取生命力以及其他构成材料的。

犹如十年后，很多人会沉浸在元宇宙中，在那里有自己的“生活”、买卖，甚至爱情、家庭。可是那里的人物不管多逼真，始终是一个被自我意识投射进去的角色。而整个元宇宙从初代到成熟，经历了众多的版本更新。每一版的伪装与造型都有所不同，像素的精细度、人物造型的风格、内在规则的运作，各自不同；而这些不同版的元宇宙，依次更新，但老版并未下线，还有玩家在内耕耘。

元宇宙内的角色，知道或已经忘却了自己的真实身份是另一个层面的玩家，而玩家知道或已经忘却了自己的真实身份是另一个层面的玩家，而这个所谓灵魂的灵体其实又是更高层玩家的虚拟皮囊与角色形象。我们的世界、我们下层的世界、我们上层的世界，都是电子代码生成的伪装。但凡有相皆属虚妄。

意识被一层层地深入，跟随着自己的无明与欲望深入到下一层里。元宇宙里的时间流速与流向被我们定义、调整、设立、暂停；那里的光也被系统运算的速度局限成恒定数值。但随着算力的提升，角色建模从粗糙变得细腻，场景的伪装从粗糙像素画升级到 8K 全景。

细雨社 www.xiyushe.org

随后，有意识的自我会运用这些材料来建构伪装实相。而将生命力转化为物质属性的过程，正是由这个面向内在世界的自我意识完成的。而潜意识则起着连接这两种自我意识的作用，使伪装人格能够接受并运用这些材料。

与此同时，伪装意识并不知道这些材料的真正来源，因此只能从外部去寻找原因。在你们的双重意识体系中，这两种自我意识之间的分离比原本应该的状态更加明显，也更加陌生。万物有灵的古老观念，实际上是一种对真实实相的直觉性洞见，而你们的科学最终也会以一种漫长而艰难的方式抵达这一理解。

现在，你应该能够明白，所谓“创造”这个问题，其实并不像你最初以为的那样真正存在。在某一节课上，我曾提到，自我意识存在于所有生命体之中。因此，去指定一个确切的“起源点”，就变得

毫无意义了。

万物都是因缘聚合而生，本身是一个多元性的综合产物，并且在其成型的过程中与成型后都在不断演化更新着，而这演化更新的因缘又是多方面博弈的结果。

比如说，一个年轻人头脑中有一个想法——他要做一个元宇宙，然后拉了几个小伙伴合作开发原始的代码，搭建起天地和宇宙的框架。这里每个人都负责不同的细节，大家的意见相互交织，相互妥协，相互启发，后期拿到资本的注入。

但随着资本的进入，资本的干预也随之而来，这个世界开始依据资本的意思加入不同的色彩、元素，体现广告价值，开发组在自己的梦想与资本的乱来中不断地平衡着底线逻辑与表达方式。

随后进入测试阶段，玩家们进入，测试出错误、提出修正的建议。每一个玩家既是角色，也是造物主，他们的建议必须被尊重，各种 BUG 被找到和修改。

随着玩家数量的增加，游戏的内在需求变得更广泛，需要添加的

东西、开放的副本、可探查的地方越来越多。玩家在游戏内对游戏做出修正，形成游戏内的人文和价值观——是玩家在左右着游戏的设计。

十年、二十年后，一个还运营着的游戏，肯定是经历了无数的变革。政府的规定、投资人的要求、程序员的自我表达、技术的革新、玩家的需求、同行的竞争……都是做出内在不断改变的重要因素。没有一个大一统的造物主，每个人都在其间起到了一定的作用，而且这样的作用只要游戏还在运营，就会不断地发生。

我建议休息一下。

（9:27 休息。珍这次处于“介于中间”的状态，或者说只是部分解离。看起来，这次获取的资料没有像平常那么多。在传述的最后，她的声音稍微大了一些，语速也有所加快。9:29 继续。）

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，你们所处的层面之所以形成，是因为有足够多的存有需要某些特定类型的经验，以促成这样的创造，并通过演化的过程将其塑造出来。这一点，我相信你是能够理解的。最初那极其微小的部分，已经蕴含了所有未来将在地球上存在的存有的意志和生命力。

这绝不是一个毫无目的的安排，其中包含着难以想象的远见。我再强调一次，在最初的反应之中，你已经参与其中，就像所有曾经或将要在地球上生活的存有一样。此刻，我们开始探讨一些相当深奥的内容，但这绝非什么神秘的事情。

我们这些人看似都是 19XX 年的产物，但我们的内在自我其实在

搭建地球在线这个游戏时，就已经开始参与初测和多个版本的复测了。我们的存在远比这个所谓的地球甚至这个所谓的宇宙要远古。就好像，我们都出生在元宇宙诞生前。元宇宙被搭建前，各种小规模的虚拟空间已经被出于各种目的地尝试搭建过，这一技术并不陌生，但需要整合到一起，让各个独立的空间层面通过某种技术相互关联，并合成一个大的无缝地图。

我希望将来能把这一点讲得更清楚，让你们完全理解。不过，现在我先说明一些基本概念，你们在以后的课程中会更加全面地理解它们。

既然所有存有都参与了物质最初粒子的实体化过程，那么可以很清楚地推论，那些尚未在你们星球上出生的存有，早在当时就已经以某种方式存在了，事实的确如此。你们应该对那句古老的基督教箴言很熟悉——“上帝始终存在，也将永远存在”，这被视为一种宗教的奥秘。但事实是，存有始终存在，并且将永远存在，尽管未必总是以相同的形式。

细雨社 www.xiyushe.org

你敢相信，远古的三叶虫、白垩纪的翼龙和今天的你其实都是同一个角色在后台驱动的吗？就好像红白机上的魂斗罗、超级玛丽，在今天你还能有所记忆。

这涉及到存有对人格的运用。在某种程度上，人格就像是存有自身的胶囊，甚至像是隔间——人格是存有整体的一部分，但在记忆等方面，它被清晰地划分开来。此外，这也并非你唯一参与构建的宇宙。这一点可能较难理解，但当你深入思考时，会发现它其实非常

合乎逻辑。

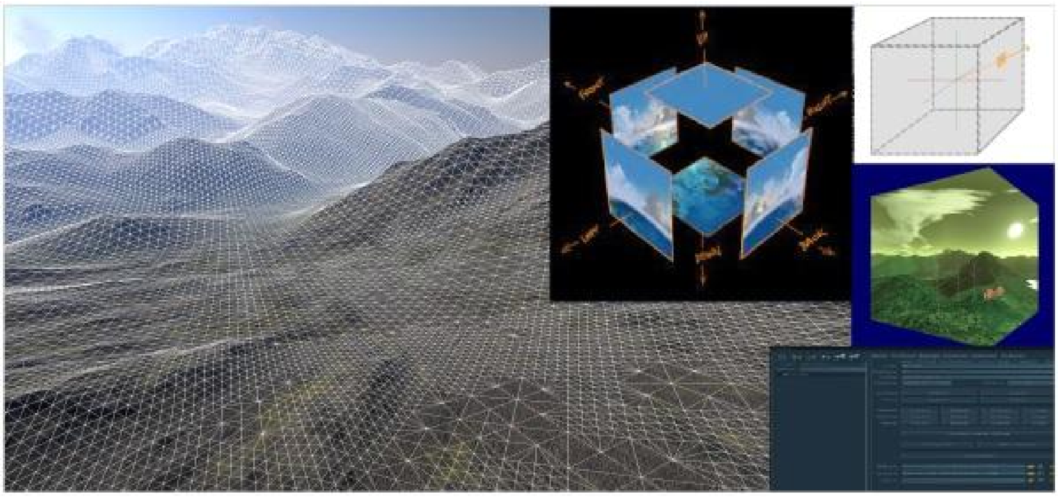
你的朋友菲利普曾天真地问道，人类意识是从什么时候进入这一进程的？但这个问题本身并不准确。人类意识本质上是存有意识的一部分，而存有意识在物质实体化的最初阶段就已经显现出来了。

这些年里你在不同的游戏世界中进进出出，留下了自己的痕迹。你或许直接提供过改良的意见，或许你的游戏行为、逗留的时长、使用角色的偏好乃至于你的胜负概率，都成为那游戏发展的大数据依据，并且协助缔造、改造、创建或摧毁的宇宙绝对不止一处。每一个独立的游戏都给你留下了印象或记忆，你或多或少地对它们的形态形成了影响，而它们也同样对你的认知形成了影响。在一个矩阵中，你存留的时间越长，你对它和它对你的影响就越深远强烈。凡走过，必留下痕迹。

细雨社 www.xiyushe.org

（“这是否包括地球本身的实际物质构造？还是说，你指的是在一个已经存在的地球上，生命的起源？”）

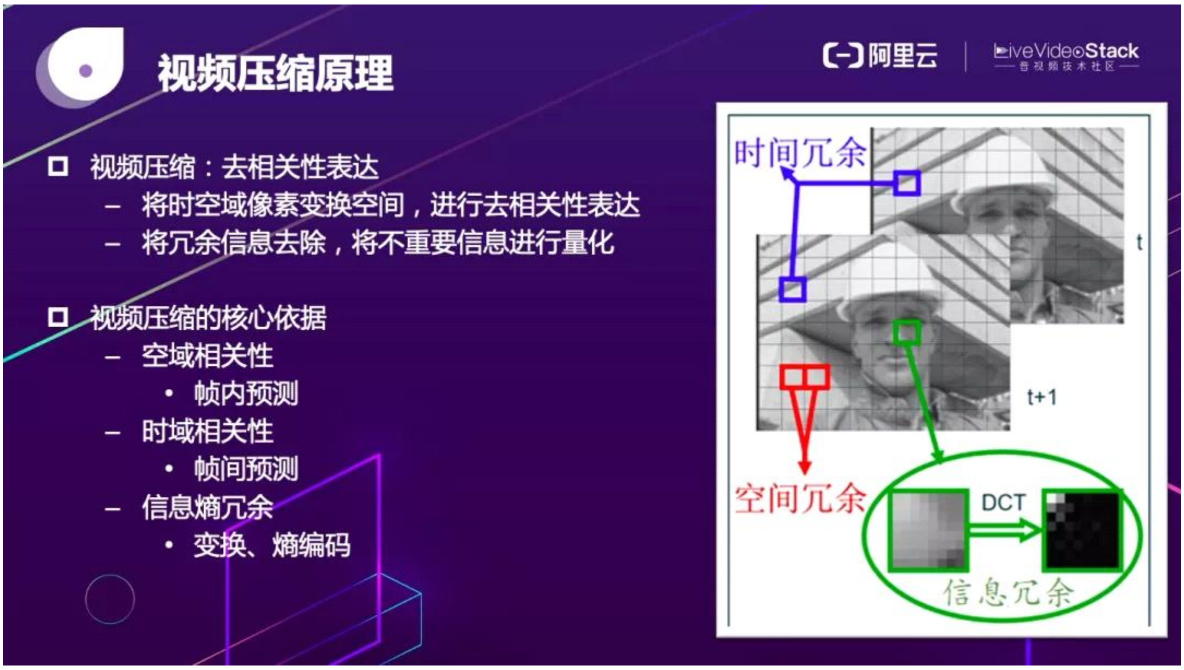
这包括地球本身的建构。当我提到第一个粒子时，我指的是物质最初的实体化，就是这样。我所说的“地球是所有将在地球上诞生的存有的意志的结果”，指的正是在地球尚未成形之前，那最初的粒子。



当你开机或关机的时候，屏幕中间会有一个小亮点，那是第一个被激活的显像像素点；然后荧屏亮起，生成了天地，在上下与四面追加了成像。根据追踪你的观察，实时生成四周视角可见的景色。其实我们的自我视野只有不到 15 度角的前方有效视力，其它的景色都是用记忆脑补合成进去的——你不看四周时都自动用最后一次看时的记忆无缝拼接出 170 度的视角。

细雨社 www.xiyushe.org

这有点儿像视频压缩技术：在相同的画面里，运动的、发生改变的像素点被实时计算生成，而固定的、相同的像素点直接套用最后一次计算的结果。换句话说，90%的时间里，你所看见的 90%的东西都跟所谓的现实没有任何关系，都是你自己脑补进去的画面，是过往画面的量化处理结果。比如说你现在闭上眼睛，想象另一个房间里的景色，然后你走过那个房间，房间里的多数变化，你是无法发现的，因为你根本就没有看，一直在调用记忆印象影像。



上图：视频压缩原理

有人做过相关实验：相亲的男女，女性在十分钟内换了三套款式不同的衣服、变换了两次发型、改了眼影和口红的颜色。结果面对面的男人十分钟后被调查时，却对此一无所知，只记得十分钟前第一次见面的初始印象。这十分钟里，多数男性都在重复使用那第一印象，而对面前人的变化视而不见。

很多窃贼就是利用人们的伪视觉误差进行偷窃。从你以为自己看得见的地方下手，而你以为自己看得见的自己周围的景象，其实那都是几分钟前的画面记忆残影，持续在脑海中被脑补成像。

这是因为信息处理流量的上限其实很低，每秒你能关注与刷新的信息数有限，还要预留给突发事件一些。

沙滩排球比赛金发妹子的比分领先 1 分，问：发球手的服装颜色是什么？

——你是否又抬眼看一遍呢？

那再问：太阳在场地的哪边？

——你又在图片里搜索了吧？

这就是视觉信息的偏漏——你有看，却意识不到自己看到与没看到什么。

Y2-3-31.2

进化的规律在某种程度上是自我限定的，但它同时也涉及到形成过程中的必要秩序。存有始终存在，并且将永远存在——这听起来可能很奇怪，甚至不太可能，但这只是因为你们目前的视角所致。

然而，即使你稍微运用心理时间进行研究，也能对此获得一些宝贵的洞见。而心理时间的运用至关重要，因为它会为你打开多个通道。

在生物学中，自限性是指一群生物体或群体通过其行为或其它因素限制其自身的增长。例如一个生物体的最大体积可能由其基因

决定；或者一个生物群落平时会排放垃圾，一旦生物体的数量过多，这些垃圾会产生毒性，并对该群落造成影响。

在某些情况下，生物群落的自限性可能有利于群落的生存，例如寄生虫——如果它们的数量太多，它们就会杀死宿主，自己也会遭殃。此外，自限性还能限制捕食者数量，从而确保了稀有物种的存在。

自限性体现在种群数量的上限，超过上限就会爆发瘟疫和战争；体现在性别比例；体现在可散播与活动的范围；体现在能力与能量的上限。在自限性内是自由意识的可变更参数，而可变更的最大与最小范围是被确定了的。就好像幼儿园是有围墙的，操场上疯跑的孩子，怎么跑是孩子的自由。

细雨社 www.xiyushe.org

我们认知的时间是故事里的时间。任何思考一旦把时间带入到参考量里，那思考必定是逻辑的、链性的、有递进关系的。满足了这三点的思想必定是头脑的、小我的和扭曲在伪装中的。

一个演员上午可以演黄帝大战蚩尤，下午就可以演星际迷航，时代的时间在演员的眼里不过是同时存在的一个个摄影棚而已，而且拍摄的顺序也不是线性展开的。

如果你按照我教你的方式使用心理时间，你将能直接体验实相的许多层面，而这些内容如果让我用文字解释，可能要花上好几页才能间接传达清楚。

从根本上来说，所有的存有本质上都是自我觉察的能量或生命力的一部分。它们是自生的，无法用“开始”或“结束”的概念来定义。换句话说，你们之所以认为一切都有开始和结束，仅仅是因为你们的认知被伪装实相所限制。

用线性体验与思维你无法理解无限，它没有头尾，没有生灭，没有前后、上下、高低等确定的二元性对立的一元性标准答案。如是地接纳其所是，是唯一你可以去做的事情。不要跟无常讲逻辑，也没有意义和道讲理。混沌的往复中所有的可能性被同时展开，相互激荡间让无序维系了熵的守恒。

（现在珍的传述速度已经恢复到平常的节奏。）

我以后还会更深入地探讨这个问题。现在已经很明显了，每个层面的存有都会创造它们所在的那个层面，而他们人格中的很大一部分也会以类似的方式被建构出来，以适应那个特定层面的运作机制。

存有是分层次的，存有也有着自己的主意识频率，这一频率是自身所有主人格面的平均值，而主人格面的意识频率是其下属所有人格与片段的平均值。存有因自身意识频率，只能被吸引力法则

归拢到其所属的频段中。不同频段的层次就构成层面。一个层面间又细分出各种微观的层面。

就好比你面前有一摞书，分别是幼稚园的教材到博士后的教材，而书中一页页的内容相互构成了思想的阶梯。哪怕一个学年的教材，你从后往前看都会感到很吃力。而直接去拿博士后的教材，你根本就不知道它在说什么。

可是这些教材里的内容却又是相互矛盾的：高中之前告诉你有直线、有三维、有序列数，而大学之后的教材告诉你两点之间曲线最近、没有刻板的三维、1 加 1 多数情况下不等于 2——因为我们都知道世界上找不出两个一模一样的对等物，所以数字 1 根本就无法找到对等单位 1 来相加，其内在无法避免地有差异性。相加后结果或大于 2，或小于 2；如果等于 2，那严谨地说，一定是算错了。

细雨社 www.xiyushe.org

举个非常简单的例子，想象一下你用自己的能量创造了你的梦境。同样地，你也以这种方式创造了你所谓的现实的伪装世界，唯一的区别在于，梦境世界的影像在心理时间上是持续的，但在物理时间中却不会保持不变。

不管你信不信，你的个体性在创造梦境世界时其实拥有更大的自由度，这正是梦境看起来不连贯、不一致的原因。

在创造物质世界的过程中，某种程度的个体性让渡是绝对必要的，因为整体的物质环境必须对每个人来说大致相同。当然，它永远不

会完全一致，但它必须保持一个相对稳定的整体连贯性。

如果把叶片的边际想象成一个层面，上边每一滴露珠都全然地映射了周边所有的实相的全景，滴滴相同又滴滴不同。因为切入点的偏差，同一个实相，但所见各自不同，在点滴间包含了全部的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

如果把叶片想象成一条时间的链条，每个水滴都浓缩了全部的时间之反射，透过一点可以看到全部，而全部又都不在这一点之内。

我们的存有就是利用与此很类似的手段，做到让伪装世界与梦境世界浓缩入我们的内在心理时间，在心理时间中展开持续的物理时间。

这些露珠依次滴落，融汇成一个大水滴，那水滴内映射出的心理内在实相，成为了所有露珠的共同实相、集体经历，而随着正午的阳光，水滴蒸腾，四散无踪，清晨又再次凝聚成细小的露珠，开始下一个循环。

宇宙有如一棵大的圣诞树，上面挂满了各色的泡泡。每一个泡泡内又有蜂窝状堆砌的大小泡泡。当然这些泡泡并非是纯圆的，大小不一。

细雨社 www.xiyushe.org

这些泡泡内的分子密度是不一样的，而泡皮坚韧透明。从一个泡泡里，你可以看到整棵圣诞树，但你无法真实地去到其它泡泡里，因为分子密度不同。

分子密度的差异让每个泡泡内的质量、速度、重力、时间都不一样，因此形成了各自的道理与时间。在这个基础上形成了各自不同的生命形态与人文特征。宇宙的多元文化就此展开，而且互不打扰。

你永远无法用你的实体去拜访其它文明，但你们的思想却都在宇宙网格中共存，也彼此利用这个网格形成有效的交流。

每一个泡泡都是一个独立核算的 ID，有着自己的 IP 地址，叫做本地泡。同时展开着近似无尽的可能性之副本。这些副本彼此平行，没有哪个更真或更假。其间的人物与世界各自有着自以为的历史和未来，这些各自不同的历史和未来也没有哪个更真或更假。

所谓的真实是一种狭隘的认知，因为即使是发生的那一刻，每一个参与者的记忆里也都全然不同，更别说转述后的扭曲与各种需要下的杜撰又被添加了进去。

真实本身就是所有可能性的集合体，所以未来、现在或过去从来没有过唯一的真实，确定性与扭曲的谬误是同义词。

所有参与者都是造物者的触须，你们从无始中来，利用交错的光编织出灵动的光影故事，并在这投影中忘我地玩耍。你们展现出自己的梦想，或跟随着别人的步伐，有如鱼群的舞动，每条鱼都有自己的思想，却构成了一个彼此紧密依靠的团体，形成了群体的实相。

细雨社 www.xiyushe.org

你们有喜欢编剧的，也有喜欢演戏的，更多人乐于追随着一场场身不由己的戏剧，扮演身临其境的吃瓜群众，并且乐此不疲。

这就是你们的世界与你们这世界里的生活状态。一切源于无聊的躁动，因为死寂对于拥有了觉受的意识来说是那样地致命——它渴望感受到自己活着，仅此而已。

不用说那么多的高尚。喜悦与痛苦、进阶与堕落都是极化的道具，带来必要的电位差，形成刺激感受的感受之脉频冲击。就是这些脉冲能让整个意识体可以保持意识的活跃程度，不至于失去自我意识的觉知。

我建议稍作休息。

(9:56 休息。从上次休息到现在，我们获得的资料量似乎很正常，珍的解离状态也相当好。她说，不知为何，所有存有在创造地球时就已经存在的这个想法让她感到震惊。

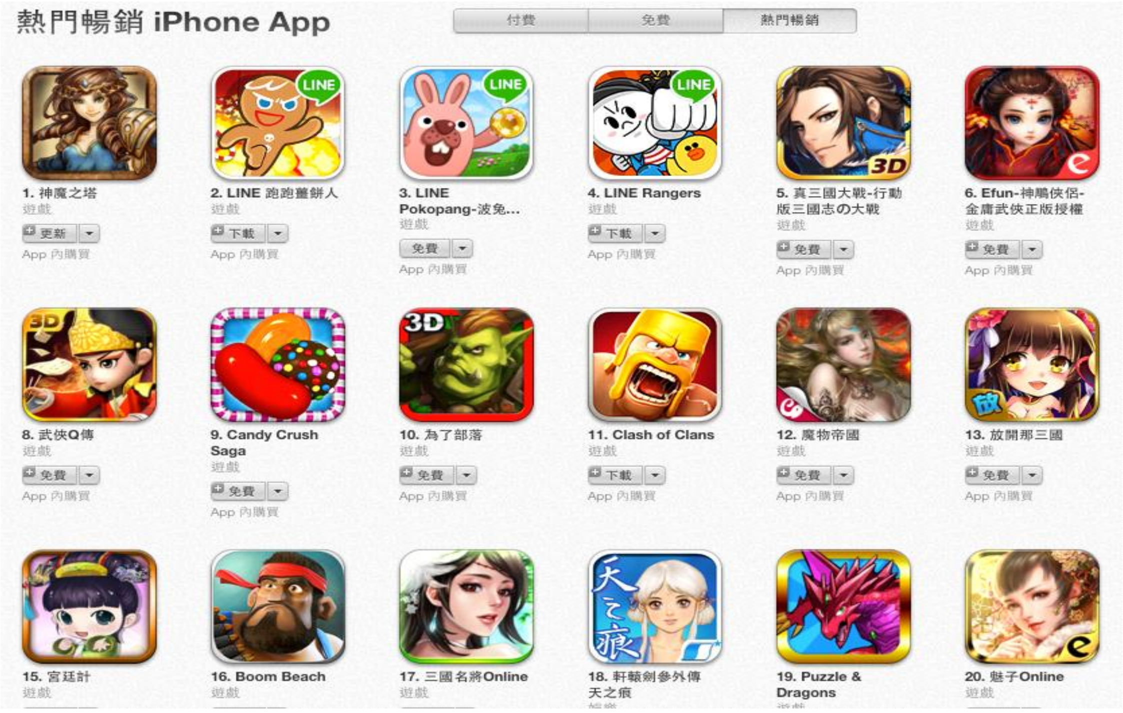
几天前，我在作画的时候，脑海里突然冒出一个想法——绘画的行为本身就涉及到层面的建构。当时我把这个想法告诉了珍。10:03 继续。)

细雨社 www.xiyushe.org

某种程度上我们的世界其本质与极光很雷同，都是能量在电磁力的扭曲下呈现出来的光影之伪装的可见显化。而这些激发与形成显化的宇宙射线，甚至可以比我们已知的宇宙都来得古远。

顺便一提，你们的宇宙并不是由所有存有共同创造的，而只是由那些需要某种特定经验的存有所创造。在你们的层面上，操控是重要的，这个事实正是战争产生的主要原因之一。

我们还是用游戏的世界为例：每一个图标之后都是一个“完整”的自成一体的小宇宙，而不同的玩家依据自我的心理需要进入到各自中意的世界内。不管是开发它的，还是畅游它的，都拥有着近乎相同的理念认知、喜好向往。那些渴望体验操控感的玩家就会去激烈地打打杀杀，相互竞争，投身修罗场内；而喜欢经营、建筑的会去到养成类的游戏里开疆拓土，建设家园；心情寡淡的则在连连看、消消乐里打发时间……



地球并不是这些游戏中的一个，而是一个游戏商店——你选择哪类的游戏，就进入哪一个种族、哪一个时代、哪一种身份。这里的种族可不仅仅只有人类这一可选项。

（“赛斯，你说‘宇宙’这个词到底是什么意思？你指的是我们太阳系吗？”

接下来的回答通过珍传递，几乎和我脑海中形成的文字完全吻合，这让我再次像在第 28 节课时那样怀疑，这是否像约翰·布拉德利的情况一样，涉及到心灵感应。）

本来这三个就是一条绳上的蚂蚱，只是这时赛斯还没有跟罗挑明彼此的关系。

当我说“宇宙”时，我指的是物质系统。也就是说，你们现在所能看到的一切，都是物质系统。我是按照你们的理解在谈论宇宙，甚至包括你们的望远镜所能观测到的所有范围。在某种程度上，你们的知识仅限于物质系统。我指的是你们在夜空中看到的恒星和行星，但并不包括那些可能与它们同时存在的、你们看不见的系统。

细雨社 www.xiyushe.org

这里所说的宇宙是与我们在同一频段上的可观察“实相”宇宙。就好像可见光一样，你眼前 96%的东西你是看不见、摸不着、感受不到的，虽然它们确实就在你的眼前，并对你形成着影响。

其他位面并不存在战争。战争只是你们这个层面某些挑战的副产品，创造者存有希望通过实体化来解决这些挑战。我知道这些问题早就在你的脑海里了。

参与和经历战争是本层面中特有的一种可选项，它在其他层面并不存在。战争因自我的匮乏和排它性认知而产生——你的右手去拿面包时，左手不会去打它；但双胞胎的妹妹去拿面包时，姐姐

会哭闹着打她。我们这个层面的特色就是认同自己为自己，对有限的资源渴望形成垄断。认知里依次是我、我家、我族、我国、我的联盟者。

利益的得失之争带来战争。不是硝烟炮火才是战争，货币战争、人才战争、金融战争、文化战争、信仰战争……一切排它的争夺都是战争。在一体性认知被广泛认同前，在隔阴之迷被揭开前，战争不会停止，因为排它性的存在，因为内在的匮乏造成的惶恐。

我们这个层面的创始者们，也就是本层面的规则缔造者们，它们渴望借由物质化（一种涉及能量到物质的转换行为），让我们的伪装层与众不同。但这一设定的副作用就是：本层内的角色们一时不能全然地了解到无限的生命力与永恒的生命本质，因而体验到持续的内在匮乏感和恐慌，进而渴望在短暂的生命中尽快地通过对抗而获取到对更多物质的掌控权。

细雨社 www.xiyushe.org

排它的对抗性体验，通过在物理显化层的竞争达成，成为本层的特色卖点。

对抗性游戏与合作性游戏中，对抗性游戏明显在我们层面更受欢迎。小群体的合作是为了更有效地与其它群体或个人展开对抗。

不可否认的是，在我们这个层面里，最受欢迎的游戏形式就是攀比与对抗。所以也就吸引了这一类的意识体们加入到本层面中成

为了意识主流。

回头看看我们热门游戏的前二十，都是对抗性游戏，这就是本层面集体意识的写照。

2021 年电影《失控玩家》(Free Guy)把对抗、抢掠改为合作、共建，开始引导一种新的心理导向。

但纵观整个文化与娱乐市场、各国的主流教育机构、媒体导向，对抗、阴谋，还是当下的主导意识方向。

请仔细地回忆一下，不管是线上的还是线下的游戏里，你能说出几个相互合作共建的游戏？

我想再谈谈梦境世界和外在伪装世界的区别。

在潜意识的另一侧，那个拥有自我意识的自己在创造你的梦境时拥有更大的自由，因为这些梦只需要对你自己来说是可以理解的。而

伪装世界必须是可靠的，所以你无法像在梦境中那样随意展现个性。

那些隐藏的自我意识极强的人需要更充分地发挥个体性，因此他们在清醒时通过艺术创造，构建出可以称为“另一个层面”的世界。

（“我也是这么认为的。”）

在艺术创作的过程中，两种自我意识可以在一定程度上共同运作，它们之间的潜意识通道也被允许进一步打开。这种融合所产生的作品极具个性，但又比梦境中的片段更容易被他人理解。

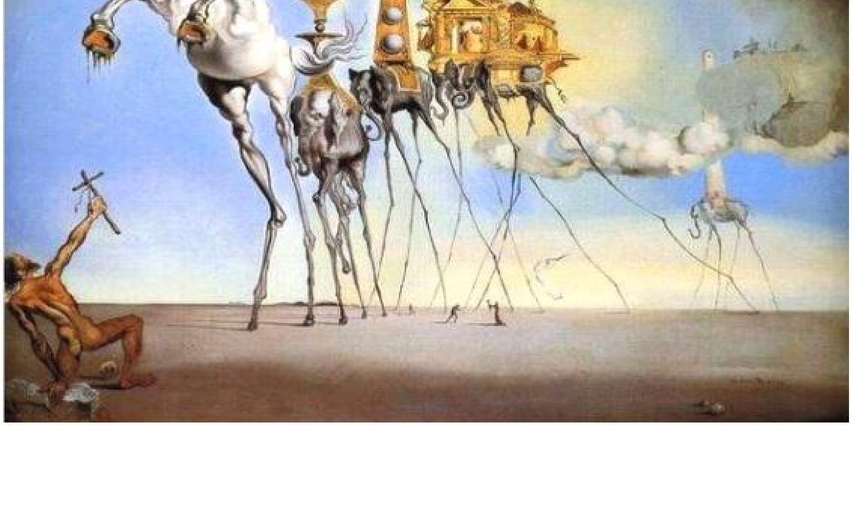
然而，它也参与了一种奇特的统一，这种统一连接着所有隐藏在伪装模式之下的人格，同时它本身又仅与伪装模式部分相连。

从某种角度来看，艺术创作是梦境世界与伪装世界的交汇点。但在更深层次上，艺术创作代表了内在实相在物理时间中的显现或物化。换句话说，内在的个体性自我会将自身的意象和知识强行注入伪装世界，使梦境获得普通梦境所无法拥有的物质实相。

细雨社 www.xiyushe.org

在这个过程中，能量的运用是有意识的——隐藏的自己实际上利用伪装中的有意识自我，并将两者塑造融合，创造出一个结合了两个层面的实相。

希望当你重新阅读这段内容时，能够更加清楚地理解这一点。



因此，艺术创作是一种值得深入研究的行为，因为它涉及一个人格内部的双重自我意识的复杂运作。内在信息通过潜意识的转化得以呈现，而这也让更大的个体性得以实现。

约瑟，你觉得艺术创造了另一个层面，这点你完全正确。现在让我给你一个震撼的观点——艺术家的画作，在某种程度上拥有它自己的意识，并且不受其形式的束缚。

所谓的伪装层现实是一个严谨的梦，因为它是公共性的伪装，大家都必须遵循着某一约定俗成的统一规则来玩这个游戏。而个人的梦是可以不遵循这个统一规则的。你是自己梦的缔造者、造物主，梦显化出了你内心中最真实的自我认知——一个强大的存有，还是一个被恐惧四处追杀的懦夫；是贪婪的私欲者，还是普济众生的圣人……

细雨社 www.xiyushe.org

梦的私人属性让你可以随意经历任何事情，而都看似那么地合理。而艺术桥接其抽象与具象两种特质，超现实的表现力让它更富有揭露真相的能力。艺术让所是与如是间相互扭曲，进而脱离了刻板的伪装层。

我建议稍作休息。

Y2-3-31.3

亲爱的约瑟，我要恭喜你，你最近对伪装模式的调整——也就是你进门处的设计——会对你非常有益。不过，这将是我最后的建议了。如果可以的话，也请留意我之前提出的建议。但除非你主动问起，否则我不会再干涉你们的物质状况了，因为现在已经改善了许多。

（“嗯，我想我们以后还是会时不时有问题要问的。”）

好吧，不过你最好先把原来的隔板或什么东西还给我们急性子的鲁柏，除此之外，在我看来，你就是自由的了。

（10:30 休息。赛斯提到的隔板是我的一个想法，就是在珍的书桌上安装一个小书架，这样她就能在客厅的一端、靠窗的地方，围出一个专门的工作区。）

空间的私密性带来专属功能化，进而让空间更容易形成特定的场域效应，提高其本身被赋予的功能。今天所有的东西都追求多功能性，令专注成为了一种奢侈品。

（这次，珍的解离状态相当深。她说，当她抽烟时，部分的自己知道，部分的自己则没有察觉。我还问她，为什么不能坐下来说，而要一直来回踱步传递赛斯的信息。之所以这么问，是因为我觉得她已经有些疲惫了，她的声音开始变得沙哑。10:36 继续。）

www.xiyushe.org

归根结底，生命力，或者说生命力转化为物质的渠道，本质上是依赖于内在感官的能力。不过，在这个过程中，就意识自我而言，会有一定的反作用。意识自我往往会阻挡大量能量，而在梦境中，这种阻挡会降到最低。

内在感官在所有层面和任何情况下都能运作，而外在感官则会根据不同的层面和环境而有所变化。外在感官只在它们被构建出来的那个特定层面上才是可靠的。它们的作用当然是让有意识的人格识别出那些只在特定条件下才有效的伪装模式。

现在这些看上去很真实、将来摸上去也同样真实的石头，都是通过模拟生成的。那么你为什么觉得它是真的？不是因为它做得很真，而是因为你的头脑中有一套真的对标存在——能够和那套标准匹配上的就是真的。这套标准是谁在审核又是谁设立的呢？都是内在感官。

细雨社 www.xiyushe.org

所以内在感官负责设立真假的标准、又负责投影生成与自己标准相匹配的伪装外在世界，那外在世界能不让你感觉很真实吗？这就像造假古玩的同时是鉴伪专家，他负责写书，设立甄别标准和注意事项。

在你们这个特定的文化结构中，伪装的力量必然很强，而外在感官的体验也相应地更加生动鲜活。当然，这必然会阻挡部分内在信息。但与此同时，伪装本身一开始就是由内在生命力创造的。

约瑟说得没错，存有创造了舞台，在这个舞台上展现和解决自己的问题。关键在于，一旦这场戏开演，演员们就会完全沉浸在自己的角色中，忘记了剧本是自己写的，布景是自己搭建的，甚至忘记了自己正在演戏。原因其实很明显——

如果你知道某个情境是虚构的，你就不会费心去解决它。正是因为这样，演员们才会按照表面呈现的样子来表演，但偶尔他们还是会惊讶地四下张望，疑惑自己是如何走到这一步的，谁搭建了舞台等等。他们并没有意识到整个剧目都是自己创造的，而且在大多数情况下，他们也不应该完全意识到这一点，否则，解决问题的紧迫感就会消失。

很多人问为什么要有隔阴之迷，害得自己同样的错误一遍遍地重复?

其实你在投胎前，很自信这些卡顿的难点自己都已经搞懂了，再来一次一定能走出不一样的人生历程，才进入角色展开闭卷考试的。高我问：“要不你带上小抄？要不我找俩人，关键时刻提醒你一下。”你说：“没问题！不就这点儿小事嘛，我都懂了，你瞧好吧！”结果监考老师几次在你身边假装咳嗽，甚至告诉你再检查一下，旁边的同学把答案给你看，你还觉得人家答错了，懒得抄。

如果你能通过解离从自己的角色我身上抽离出来，你会发现，我们所谓的生活有多少能让你笑喷了的明显漏洞。你会问出：“还

能再假点儿不能啊？这也能有人信！简直就是抗日神剧啊！”可是就是这样的无脑连续剧，我们多数人都是乐此不疲地反复玩着。

在生活里咒天骂地的、哭爹喊娘的、求爷爷告奶奶的，全然忘记了所有的难题都是自己临来时写的剧本——生怕自己的一生平淡无奇、瞎耽误了功夫无聊到打瞌睡，结果来了后，每天却看着“平平淡淡才是真”发呆。

（这时珍笑了。而且，就在这一刻，她又一次立刻回答了我脑海中的问题。）

我并不担心自己会破坏现有的平衡，远非如此。事实上，某种程度上的觉悟是可以发生的，而且往往是在剧情展开到一定程度之后才出现。此时，伪装行为已经高度投入，以至于觉悟本身也会出现在伪装的框架内，并且往往与伪装交织在一起，难以区分。

细雨社 www.xiyushe.org

只有心灵意识架构成熟到一定程度的人，才有可能看到这些资料，开启觉悟的可选项，在所谓的“现实”中开始运用解离的技巧，看破红尘的迷障，成为开挂的玩家。当然“觉悟”并非是强迫性的选项，当你开始质疑所谓的实相是伪装时，伪装也会引领你去质疑“觉悟”的资讯是虚假。这就形成平等的选择，没有破坏游戏规则，尊重了自由意识。你现在相信什么，就跟随什么。

就好像七十年代有人说吸烟有害健康，而烟草公司请来一堆医生为烟草代言、让各种专家辟谣。就好像牛油果产量过剩导致滞销，

七百万美金让全美的广告公司都说它是减肥圣品，跟着专家们推出各种软文造就时尚，之后半个世纪都不愁卖。

我们知道的多数事实与事实其实根本不沾边。就好像所有的科学家都知道古典物理在 1916 年后就已经被否定了，明确地知道那是谬误；可是我们的孩子一个世纪后，还在学校里每天学习与背诵古典物理，并且学成后嘲笑别人不懂科学，认为与古典物理不兼容的都是伪科学。而再过不到十年，爱因斯坦的科学大厦也会再次倾覆，今天的科学家们又都成了伪科学的领头羊。因为时间不再作为参数被代入任何科学计算。

爱因斯坦方程式常见形式是：△E=（△m）c²。

细雨社 www.xiyushe.org

式中 E 为能量，m 为质量，c 为光速。c=299792.458km/秒。

是的，“秒”这个时间单位，成为了卡住文明脖子的锁。当人类理解了秒的单位时间长度不是恒定的，光速恒定的魔咒也就解开了，进而基础公式碎裂。当然这是后话。

上一次变革是性状的不确定性替代了确定性，而下一次变革是时间的不确定性替代了确定性。可是我们的孩子得学确定性，即使考试时在卷子上什么都不写才是标准答案，即使任何坍缩成确定性的答案都是错误。但知道这个的时候已经是博士后了。

艺术创作正是这种觉悟的体现，但在这里，另一个层面的创造必须

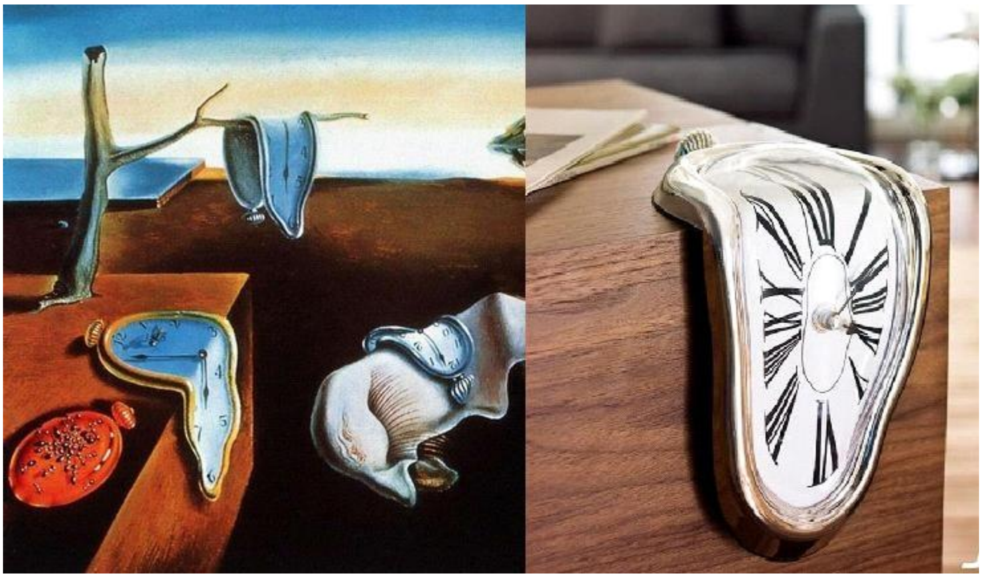
与伪装模式交织在一起。换句话说，只要画作仅仅停留在你的脑海中，在你目前的发展阶段，它们不会有实相，甚至对你自己来说也是如此。

在伪装模式下，你被驱使去通过具象化赋予它们“实相”——请注意，“实相”这个词要加上引号。你尽你所能去实现这一点，但为了让画作在你们的世界里真正拥有“实相”，它必须在某种程度上被具象化到物质层面。

因此，艺术创作是一种最基本的创造。它甚至不是一种模仿，而是在禁锢性的伪装模式中，自觉地创造另一个层面。这无疑是一项了不起的成就。

那么，用一个类比来理解下一个观点应该会更容易——比如说，画中的人物不仅可能拥有一定的意识，而且还可能拥有其他的自由。如果你能理解这一点，就能大致了解创造各种其他层面时涉及的内容，尽管这仍是一个有限的概念。

细雨社 www.xiyushe.org



当超现实主义画家把刻板的时间与钟表融化成世人可见的扭曲后，现实中实相跟随着产生出相同的扭曲伪装。艺术创作是一种最基本的创造，它甚至不是一种模仿的行为，而是从一个禁锢性的伪

装模式的角度，自觉地完成另一个层面的真正的创造。

想象通过艺术被带入生活，而生活中因映射而生成实相。就这样，一个意识的自我内在觉知就活生生地站在了全体意识的面前，成为了可被共识的形象。

细雨社 www.xiyushe.org

(11:00 休息。珍现在已经很累了。她坐着传述以上大部分资料，声音也比平时更加低沉。为了测试我们之间是否存在心灵感应，我告诉珍，我有个问题想问赛斯，但不打算说出来，至少现在不说。11:05 继续，珍仍然坐着。）

顺便说一下，我能够借助弗兰克·沃茨的一些能力或特质，给你提供一些关于卡拉汉小姐的信息，尽管他此时正在休息。

（虽然不算完全吻合，但我可以确认，卡拉汉小姐正是我脑中所想的问题，我正想知道她的情况。

“卡拉汉小姐现在怎么样了？”自 2 月 26 日探访以来，我和珍就没有再见过卡拉汉小姐。）

她的状况不会好转，尽管她可能会有一些极为短暂的清醒时刻。

当人格决定撤离后，一切医疗手段不过是对载具我的一种延续。所以老医生都是医救不死病，仙渡有缘人。

（“如果我们去看望她，会不会有所帮助？”）

探访或许对你们有帮助。我一直在等你要问的问题，是这个吗？

（“正是，赛斯。”

当赛斯-珍开始下面的独白时，我忍不住笑了，因为一旦课程开始，珍就站了起来，继续踱步。课程结束后，珍说她站起来是因为坐着让她感到解离很深，她闭着眼睛说话，觉得自己可能会陷入恍惚状态。她说赛斯并不在意她的姿势，但我认为，考虑到下一段的主题，珍的活跃并不仅仅是巧合。）

细雨社 www.xiyushe.org

我真想用最强硬的字眼痛骂鲁柏的吸烟习惯。尤其是在每年的这个时候，抽太多烟可不是什么好事。他知道我会说这个，从这节课一开始就故意挡着不让我提。

这里我们可以看到珍有能力在传递资料的过程中，对资料本身设限和扭曲，因为不符合小我的个人利益。这是三月份，在初春木气始生的时候，抽烟对身体的伤害是一般人不能理解的。

我打算深入探讨关于不同层面的更多资料，并很快对内在感官及其机制与运作做一个全面的讲解。如果这对你们来说不会太多的话，我还想补充一点：

内在感官对应于内在隐藏的自我意识的外在感官，也就是说，它们被潜意识与你的普通意识自我隔开。

这种隐藏的自我意识有时也会透过你的外在感官观察伪装世界。在这些时刻，你会得到类似于透过望远镜观看的效果，你可以把望远镜的长镜筒想象成潜意识的通道。

灵魂有时会趴在载具的眼睛里，透过角色去观看外界的伪装，就犹如赛斯通过珍的眼睛观察她的居室内外。所以说眼睛是灵魂的窗口。而灵魂透过眼睛观看世界时的感受，犹如透过望远镜的长镜头看景物一般，有聚焦的能力，让你无意间对某人、某物、某事形成特别的关注，从而引发后续必要的剧情，或给你带来无声的提示。

顺便再提一下，当我提到绘画作品也具有某种意识时，我想补充的是，即使在你们的层面上，它们也并非完全没有力量，因为它们的确存在于这个世界中。自然地，它们可以在其中施加影响。

我想，这一点对你来说特别有趣，约瑟。

艺术有自己的表达力，有情绪的共鸣能力，可传递的信息远比外在感官能解读出的要更多，那就是心灵间的共鸣，其信息量远超越伪装层头脑的逻辑。这就是我们和人工智能的本质差别。

思念——

（“确实如此。我想等我们不那么疲惫的时候，再问你这个问题。现在我可以换个话题吗？”）

如果你喜欢。

（“为什么珍对周末警方在画廊射杀欧椋鸟的事这么生气？她今晚为此写了一首诗，打算寄给报社。”）

鲁柏很不高兴，而且理由充分。尽管从某个角度来看，这些被杀的鸟经历的是一种自然的终结，但这个终结背后的原因，在情感价值上是错误的，而他敏锐地察觉到了这一点。不言而喻，鸟的死亡是不可避免的，但一只猫捕杀一只鸟，并不涉及人类所关心的那种价值权衡。

今晚我不会再深入探讨这个问题。只想说，在你们的层面上，出于自我保护而杀生，或者猎杀自然界的猎物，并不会让你们卷入——我相信这是我们第一次使用这个词——因果业报（karma）。

随意杀生，或者仅仅为了杀戮而杀生，会带来相当严重的后果，而这种行为背后的情感或情感价值，往往和被杀的生命本身一样重要。换句话说，杀戮的欲望本身，也是一种会引发严重后果的因素，而且在许多情况下，这与被杀的具体生物或生命体无关。

这涉及到极为重要的价值判断。

很多人吃素，出于宗教的朴素价值观、慈悲的念头；却不知道植物也有丰富的感官与不低于动物的情感活动。人把自己定义得脱离了万物，进而把能和自己形成直接交流的动物也从万有中高贵于植物或菌类，这是很人文的狭隘的本位主义认识。

细雨社 www.xiyushe.org

从灰尘、尘螨到人或所谓的神，都是同样值得宝贵的，也都是同一种生命力所化生出来的。其内在自成生灭往复的体系，没有贵贱，也没有善恶。为了活下去而吞噬其它活物的过程只是彼此的融合，这里没有杀戮。

死亡不是载具的破坏这样定义的，因为根本就没有死亡这样一件事在灵界被认知为是个“事儿”——不过是舞台剧上的角色轮替与变装而已。屠夫、法警、战士，都不会因其行径而背上所谓的因果，除非他被人文洗脑成了罪人。

但因为乐趣而残害他人、动物、哪怕植物的人，他们内心的扭曲

是需要平衡的功课——这也不是因果，而是平衡性体验的法则。

有人走路爱顺手掐断花朵与树叶，然后遗弃；碾死小昆虫来彰显自己的“强大”；伤害小动物来发泄内在的黑暗乐趣；伤害儿童与他人，只为流量关注的财富……这些行为源自扭曲的心理，而非生存需要。这样的行径会在无意识中被全部记录，并设定相同程度的对等体验来供其理解与品悟。

再一次地强调，这不是因果或报应，但确实是业力，是其需待体验的课业，是平衡对等体验的蓝图规划。自己规划这蓝图，并经历它。

一个人可以不懂道理、不知法律，但一定要选择善良。

己所不欲勿施于人是底线，人所不欲勿要强加是进阶。

今晚我就不多说了。不过，我很高兴你提到了这个话题，因为我将借此引导你们进入我们尚未涉及的领域。

（“今晚的课一开始，我们的猫就感应到你了吗？”）

你的猫确实在一开始就察觉到了我。不过，它现在已经相当熟悉我了。可以说，我和鲁柏也花了一段时间才“对上频道”——那时，我处于扩散状态，而他则有些迷惑。

我准备结束这节课，因为我一直在留意你们的时间，而如果我让你们拖得太久，鲁柏会大声抗议的。

某个晚上，鲁柏会得到他的“特别课程”，因为我会在几节常规课程中，交替安排几节关于他目前家庭情况的课程。

现在，晚安，桃子们。尽量保持平和的心态，在安静的时刻，记得尝试使用你们的内在感官。

对于鲁柏来说，在这一年的这个时期保持良好的自律是最有益的，原因我稍后会详细说明。至少在四月份之前，维持一个稳定的日程安排对他来说至关重要。

不过，别担心，亲爱的鲁柏，这并不意味着无聊。相反，一个安定的日程表将帮助他引导、管理，并更好地运用那些突如其来的紧张能量，而这些能量有时会让他难以招架。

现在，赛斯医生要说晚安了。我甚至不会收咨询费。愿你们度过一个美好的夜晚。

（“晚安，赛斯。”11:38 结束。珍已经很疲惫了。她说，在课程接近尾声时，她突然意识到，我们最近的家具搬动，实际上帮助我顺利度过了“危险期”——也就是冬天的最后一段时间，同时，也让她顺利消化了春天初期的第一波能量爆发。）

www.xiyuhe.org

Y2-3-32.1

第 32 节

前情摘要：

战争是本层面一种物质化后特有的副产品，因为“我的”与“内在匮乏”是本层面主打的体验主题。创建本意识层面的存有与渴望体验本意识层面的存有，还有滞留在本意识层面的存有都有一个共同的特征，那就是对“我”还有需理解的课业。

协议忘却了我们本自一体，都是万有万存的意识触须，需协调合作而非相互苛薄。

细雨社 www.xiyushe.org

在其它层面，彼此的关系不是竞争，而是共赢的协作与相互的扶植。

想要离开本层面，需要满足三个条件：

1. 分别做一次父母的角色，逻辑与直觉的平衡与有智慧地传承爱的真谛。

2. 了无牵挂的脱离，自身能摆脱如果与不甘、“我的”和记挂，还要不被惦念或记恨。

3. 全面达成了自我渴望实现的自我特质，完成本意识面向上的课业，并答辩成功。

所谓的现实与梦在运作机理上本无二致，都是内在意识的外在投射。

差别在于：

现实是公共性的，相对持续和严谨一些，依托集团共识而存在；

而梦更私人一些，是全体自我相互交流的内在平台，内容更跳脱、更简洁，展开不需要很多铺陈。

而艺术是介于梦与现实之间的桥梁，无需刻板的写实严谨，又兼顾了表达所需的共识性元素，让私人内在的接触被某种程度上地体现和表达了出来，成为可被他人认知与理解的显化。

我们所处的这个所谓的宇宙和地球，其实是无数平行副本中的一页。每一页形成一个宇宙泡，各自运营着自己的规则之力。而这些层面是由志同道合、认知近似的意识体们利用集体意识创建和支撑着，为拥有相同体验渴望的其它意识体提供一个品味与体验的舞台。

存有把自己分割成多个意识面向，同时进入不同的宇宙和意识面向，同时参与建设与体验着不同的世界观，借此得到较为均衡的自我发展。

第 32 节 吸烟，中世纪断层，业的补偿，尊重生命

1964 年 3 月 4 日 星期三 晚 9 点 按指示

（晚上 8:40，珍出门去街角的杂货店买烟。商店离家有好几个街区，她不得不赶紧，而且外面还在下雨。她再次尝试戒烟，但这次的挣扎只持续了一天左右，今晚晚饭后，以泪水告终。这似乎是某种恐慌反应，而且以前也发生过。

8:55 珍从店里回来。她说她不知道今晚的课会是什么样的，但到了 8:58，她说她“感觉到他了”。课程实际在 9:02 开始，而且没有使用显灵板。）

晚上好。

首先，我当然有几句话要说，不仅能把鲁柏的吸烟习惯与他目前的人格联系起来，还能在一定程度上将他现在的人格与过去的人格关联起来。

细雨社 www.xiyushe.org

他这一世的自律性正在提升，而且已经有所改善，尤其是自青春期结束以来。亲爱的约瑟，他吸烟的原因和促使你吸烟的原因完全不同。戒掉这个习惯对他来说很难，尽管他正在努力，而过去一年里，他已经取得了重要的进展。

他的吸烟习惯，实际上代表了他在过去生中长期纠缠不清的一种贪婪特性，而这一次的吸烟只是这股特性的残余。过去的贪欲涉及更广泛的领域，包括暴饮暴食的强烈食欲，以及整体上对满足感的贪求，甚至在智力和情感上也有强烈的占有欲——不过，这部分他已经基本克服了。

这一次，特别是自从青春期结束后，他终于能够放下其他类型的贪

欲，让香烟成为唯一的替代品。

这里还有一种我可以称之为“空气恐慌”的现象，一种对空气的贪婪摄取，深深地吸一口烟有时能满足这种需求。它甚至与幽闭恐惧症有关，当人格感觉自己得不到足够的空气或被封闭起来时，就会产生这样的反应。

鲁柏甚至曾有对丰盛食物的潜在贪食欲望，但这一点他已经克服了。尽管吸烟满足了这些旧习惯的某些需求，但他终究能够放下它。

他就是个狼吞虎咽的人——不只是对食物，对思想、情感、氛围也是如此。在某些方面，他就像一块不折不扣的海绵，尽可能吸收一切可以吸收的东西。不过，他已经学会了自律，而且正在努力培养耐心——这对他来说并不容易。

这里还涉及他当前人格中的一个自我形象，作家与香烟的形象紧密相连。在这种情况下，香烟代表着独立，甚至是个性，甚至是女性的解放。因此，这一切交织在一起，形成了一张错综复杂的心理网络。我希望当鲁柏意识到这一点后，情况会对他来说变得更轻松一些。

细雨社 www.xiyushe.org

我之前提到的恐慌式的吞咽空气，也与此有关，就像他永远吸不够一样。在某一世，他曾是个孩子，却因窒息而死，这一经历在潜意识中留下了印记，导致现在不自觉地用大口喘息作为本能的防御机制。我真的希望这些信息能对他有所帮助。

我今晚本来不打算再深入讲这些，但这个话题实在太有趣了。他以为自己找到了一种“万无一失”的方式来满足自己的需求，一种不会像暴饮暴食那样带来惩罚的满足方式。

他的这个人格，一直在付出，但同时也尽可能吸收一切能够吸收的东西。我希望这也能解答你可能对这个问题的一些疑问，约瑟。

吸烟的行为在六十年代的美国很盛行，尤其是女性。因为那时烟草广告法还没有，烟草公司为了提高销量，把吸烟的行为用广告植入到所有可见的媒体信息中，淡化烟草本身的功效，而突出个性的、帅气的、洒脱的、独立的、成熟的、忧郁的、有气质的、成功的、文艺范的等等正面心理暗示，把吸烟的行为包装成为了一种有气质、有理想、有性格的做派、基调与符号物。抽的不是烟，而是寂寥的蓝调。

再者，烟草公司在被迫降低焦油含量的同时，提高了尼古丁的含量，继而强化了成瘾性与依赖性。烟、酒、食、财、购物这些嗜好都是自我贪婪的变形伪装，就是往这个“我”里无休止地装填更多、更多，这是欲望的失衡无度。

xiyushe.org

很多灵修的人，把这些戒断了，改成囤积能量、囤积力量，其实只是换另一种相，本质心性上没有多少改变，都是内在自我匮乏、自我内心无底坑洞的外在行为展现。

一个成熟丰满的意识体是散发型的，源源不断地给予出能量与爱，因为其已与宇宙和本源同频一体，可以支配无尽的生命力。在浑然一体的觉悟中也就没有得失心可言了。

成瘾性有损伤的恶习，让载具我得以获得短暂的自我认知剥离的快乐。这种体验与解离有少许相似，但深度十不足一。这短暂浅显的自我剥离让角色我可以从当下的空虚和痛苦中舒缓一下内心

的焦虑与压力。然后随着短暂的飞腾，坠落感又一次袭来，跌入更深的泥沼中。

这是一种自我逃避的行为。这样的人很清楚这损伤他们的身体、减短载具的寿命，但这其实正是他们渴望的结果——尽早地彻底地从这个角色中被“彻底”地剥离出来。可惜多数人并不知道，这样的剥离其实毫无意义，因为累积的功课还是你的，跑得了和尚跑不了庙，下辈子、下下辈子，同样的命题、相同的体验继续等着你，还加上了此生新的造作之题。

(“你今晚和珍一起去商店了吗？”)

没有，我知道她去了商店。这些尝试戒烟的课程确实有帮助，习惯最终会让步。他的人格正在变得更加强大，将能够彻底解决这个问题，就像他过去成功克服了对食物的暴食和其他方面的贪欲一样。

细雨社 www.xiyushe.org

你戒掉的不是烟草，而是你的逃避；拿回的不是健康，而是你的灵魂；你能掌控的不是抽不抽烟的行为，而是角色我的无尽欲望；放下的不仅仅是一盒烟，而是累世的内在愧疚。抽烟的行为在小孩子是好奇、青年是耍酷、中年是压力、老年是寂寥。

在这里珍的问题是埋藏在内心深处贪婪的欲望，欲望是可以相互替代与转化的。很多人从小被父母用糖果奖励、用购物奖励，长大后觉得自己有成就了、不被理解了、被漠视了，都是去吃甜点加购物来自我犒劳。这样的行为与吃什么或买什么没有关系，其

中心主旨在于纾解自身被认可的需求，而在童年没能习得别样的榜样与方式。

恐慌本身不会再那么严重，只要鲁柏正视它，并理解它与大口吸气之间的关联。我知道他在读一本关于自我催眠的书，我相信这对他会有很大帮助，因为它能让他绕过许多来自自我的抗拒。

这个习惯因各种原因已经根深蒂固，它看似是过去和现在的一些需求或问题的“无害”解决方式。

然而，它加重了一定程度的紧张感，并且并无任何真正的益处。在这个过程中，坚定但不强迫的态度是关键。恐慌感已经开始减轻，而鲁柏的自律正在追赶上来，并逐渐战胜他的情绪反应。所以，这个问题最终会得到解决——也就是说，他会成功戒烟。

细雨社 www.xiyushe.org

戒烟一般有三个步骤：

一、阻断尼古丁依赖的成瘾性身体表现。

二、凭借自我觉知力，克服故有习惯。

三、寻求到另一种在焦虑、无聊、愤懑时的自我纾解途径，并养成新的习惯。

(电子烟对自身和他人的危害性并不比真实的香烟差，甚至更强烈，因为致病的尼古丁与燃烧形成的烟雾其实没有关系，电子烟的水蒸气中同样含有高浓度的尼古丁，它对吸食者和周边的人产生甚至比香烟更强的直接损伤。)

（“珍在前世也是个烟民吗？”）

不，关键在于他这一世的“狼吞虎咽”倾向。他已经放下了对食物和饮品的暴饮暴食。在过去的生命中，他从未是一个节制的人——无论是在身体感受、情感还是智识层面。

这在许多方面并不是坏事。然而，当一个缺乏节制的人格缺乏分辨能力时，这种基本特质就可能带来不愉快的后果。例如，他一直都非常慷慨善良，甚至有些过度善良。但另一方面，他也吃喝过量，整体而言，他总是太过热切。

在灵性的追寻与通灵的方式中，自古有用致幻烟雾的方法，让人快速地进入恍惚态，但这与无法自拔的成瘾性有着巨大的差别。不可自控的成瘾性本身不管目标物是什么，都是自我意识掌控里的亏失，象征着载具我、角色我凌驾在内在意识之上的情况。

细雨社 www.xiyushe.org

他的出生环境让他很难沉溺于奢侈享受，尽管他现在的母亲曾用丰盛的食物作为某种补偿。这一点让鲁柏意识到问题所在，并实际上引导他走上了自律的道路。

我稍后会继续讲这个话题，建议现在稍作休息。

（9:32 休息。珍仍然处于相当深的解离状态，但她仍然清楚记得前面的讨论内容。她说，这通常都是这样。整节课中，她的声音比平时稍微更有力一些，踱步的节奏缓慢而均匀。她的眼睛仍如往常一般深邃。9:36 继续。）

这种“贪食”，你可以加引号，实际上代表了一种惊人的摄取能力，对知识的吸收也不例外。急躁也是一个重要特质，这种能力还体现

在对灵性知识的渴求，以及对所有与智力、情感和身体相关事务的强烈需求。

每一个内在意识都渴望着不断丰盈自我，但角色在自己的人生中却持续重复无意义的早九晚五，居家带娃，这导致自我持续感觉到需要有所填充，但始终没有真实的有意义的行动发生。在这种情况下，个体会开始用食物、零食来制造自己在有所摄入的假象，让内在的困顿感有所缓解；并且暗示自己这有营养、对身体好，是对自我负责的一种行为体验。身体病态的肥硕程度往往与内在空虚和匮乏自制力相关。这样的人情绪化、贪婪、无度、内在软弱。

所以在潜意识里，社会上择偶、就业、同事时，身材走样的人，被他人信赖的较少。当然很多这样的认知是一种成见与偏见，个例的反例让这样武断的评判难以成为真理般的准则。但大概率上多数人在集体实相中取得了共识。

在近十年，全世界死于与肥胖有关疾病的人口，占总死亡率的六成。全世界从 2020 年到现在大约有 600 多万人直接死于过度肥胖，而同期死于新冠的是 536 万。

上图：全球主要死亡原因，红色为过度肥胖

当前的人格，继承了在过去生命中发展出来的一些能力，例如绘画，现在应该更加充分地利用。你所说的鲁柏的销售能力，也是过去经验的结果，此外还有一些潜在能力，比如种植植物的天赋。他曾经是一位非常出色的农夫。

人生中熟练掌握了的技能，成为肌肉记忆的条件反射后，可以成为下一世的天赋而被携带。习气、脾气、智慧的发展程度、灵性的发展程度、语言的使用技巧、技术类才能，都是你可以死后带走的东西。有生之年多囤积些、精粹些没坏处，艺不压身。其它的体验体验就好了，都犹如酒肉朋友，人走茶凉，对内在自我帮助不大。

他的性格，既愿意经历和尝试，也乐于付出，同时具备极强的吸收能力。过去的问题在于缺乏谨慎和自律。不过，他一直是个热爱享

乐的人格，凡是不愉快的事都会尽量回避。

他这一世的早年境遇，是他自己选择的，作为一种必要的经验。在其他生命中，他可以在较少逆境的情况下生存，但这一世，他特意选择了困难重重、甚至真正悲惨的境遇，作为一项必要的挑战。

在这里我们可以看到，我们一直会觉得珍的童年是相当凄惨可怜的，因为她的原生家庭快速破裂，又摊上一个严重神经质的妈妈，在幼年时不断地折磨她。

可是当你从灵魂的角度与出生前规划的方向上去看时，你才会知道，16 岁前的人生全部是剧本安排好的，而这剧本都是自己编写出来的。真正千辛万苦的受害者，反而是珍的妈妈——她要为了完成珍的塑造，在剧情中演绎一个被人唾弃的、婚姻失败的、情绪崩溃的、在人生泥沼中挣扎着的妈妈，好让珍按照剧本得到自己渴望的童年塑造。

细雨社 www.xiyushe.org

孩子为了自己能在此生拿到高的学分，把自己的剧本编写得巨难，充满了反转。而负责演绎助缘的父母要按照剧情去演绎和经历这些，真的是够无辜的。每每当你感到自己的童年很受伤的时候，请明白：你自己挑的剧本、选的难度，别人只是友情客串来帮你配戏，因此还遭受了很多磨难。对再不是东西的爸妈也要说声："谢谢，你们辛苦了，真的演得很好。"

Y2-3-32.2

不过，他一旦被激怒，脾气极大，会立刻反击。然而，他从未真正

体验过“仇恨”。这一世，他不得不以最直接的方式去面对和处理它。昔日的暴烈脾气，现在体现在鲁柏内心深深的怨怼之中。

鲁柏的母亲，在他任何过往的生命中都未曾与他有密切的关系。这一次的出生环境，是他在最后一刻才选择的，出于两个原因：

母亲的人格，为鲁柏提供了他所需的体验；

父亲的异教徒人格，在某种程度上类似于他自己过去的人格，但更模糊、更淡化。

后来鲁柏的母亲有过一次流产，这代表了一个存有在最后一刻改变了主意。可以这么说，那位存有曾是鲁柏的兄弟。

鲁柏现在的外形，是他一直在努力塑造的结果。他过去往往是高大、强壮、结实的。

对情绪管理的能力很大程度上反映出了内在意识的成熟度。珍的妈妈来自一个强大的存有，但是它从自我意识群体中叛离了出来，导致极大的意识衰退。一个人格能从自家的主人格和存有中分裂出来，可见其执拗的程度与脾气有多暴烈。而这与扮演珍的鲁柏很有几分相似。

珍的妈妈有过一次流产，珍也有过一次。国内的术士经常用婴灵一说来制造恐惧，骗取钱财。其实灵魂是在五维空间的，它知道自己的角色是否会出生与何时死亡。一个在剧情中不会出生的角色，剧组是不会聘请演员的，更不会说有演员因为无法扮演那个没有出生的角色而闹脾气，去折腾所谓的妈妈。

但是演员是可以因为某些原因反悔出任某一角色的，这导致流产或早夭。一般这样的情况发生在那个角色真的难度很大、或演员找到了更适合自己的角色，需要赶快进入其它的剧组。这时角色一般会出严重的意外或重病昏迷，如果有哪个没事的演员愿意来救场，那就进入这个角色继续演绎它，成为一次濒死经历——人被医学奇迹地救了回来；如果没人愿意接手这个角色，角色就是在伪装层中死亡，退出本层的表演序列。

有时这样的夭折也是剧情的需要，为了给其父母与亲友带来足够深刻的故事张力与人生反思。人生没有意外，对于同时性中的灵体们，一切永远尽在掌握。只有它不想的，没有它不能的。

细雨社 www.xiyushe.org

老话说：是儿不死，是财不散。

（“珍为什么会流产？”）

鲁柏的流产完全是另外一个原因。这一次，你们两人都在你们所在层面的最后一次转世周期中，按照一般情况，不会留下人格片段。

（“如果我们真的有个孩子，会怎么样？”）

这种情况相当常见。不过，这并不会改变父母正处于他们最后一次转世周期的事实，尽管在这种情况下，孩子可能会感到孤独。

我之前还没有详细讨论这些问题。不过，在你们的潜意识中，某种程度上存在一套关于祖先的“记忆”或“印象”，可以理解为遗传智慧或本能的一部分。然而，当父母正处于他们最后一次转世周期，

并最终离开你们所在的层面时，这种印记就变得难以延续。

因此，你们所谓的“本能智慧”也就不那么确定了。不过，在人类历史上，确实有几个时期，这种情况曾大规模发生。这并不是偶然，而是因为在某些阶段，大量人格在同一时期完成了他们的转世周期。

（“上一次发生这种情况是什么时候？”）

中世纪代表了这样一个“断层”时期。我也建议现在中断休息一下。

（“这个时期是从哪个世纪开始的？”）

很多女人本来此生就是最后一世在人间轮转了，自然是无法受孕的——把这辈子活明白了就能毕业了。可是非要哭着喊着去做试管婴儿，然后这种执念与欲望诱发了新的人生功课。结果苦海有岸，回头是海，摆脱不了世俗纠缠。

细雨社 www.xiyushe.org

人体载具我有三个内在程序：能生多少生多少；能活多久活多久；能吃多少吃多少。管不住自己生殖器、嘴巴和欲望的人，还没有做好毕业的准备。

不过如果儿女不孝，老死不相往来，不去墓地祭拜，不在家里摆牌位、照片，那老家儿还是有转生进高维、不再入轮回的可能的。其实如果你去墓地和那些亡灵聊天，你会发现它们多数是渴望早日回家摆脱滞留层的；可是无奈儿孙总是来叨扰，它们被情感束缚走不了。很多滞留灵的能量已经很衰微，它们怕这样下去会神形俱灭，为了能尽快解脱，就会主动帮助常来祭拜自己的儿女早

日来与自己团聚，好一起上路。

文艺复兴：

是欧洲中世纪的一次对宗教与科学的大反思。当时因为宗教的扭曲已经相当地严重，科学与宗教两架马车统治了世界上的所有官宣渠道，灵魂的真理无处得以被宣扬；很多成熟的灵体，开始把古希腊的文化东西搬出来，去质疑当代的文化垄断。这样形成了文艺复兴。有点儿像我们今天重新开始研读《易经》《道德经》《论语》一样。

对于人类，黑死病、鼠疫都是非常悲惨的疫情事件；但对于灵界来说，那是大批灵魂的毕业季狂欢派对。内心无比恐惧的人和坦然面对的人，被期末考试在短期内筛选开来。

细雨社 www.xiyushe.org

对于灵魂来说，死亡不是一种惩罚，有时甚至是一种褒奖。但自杀另当别论。

等你们休息后，我会更深入探讨这个问题。

（10:02 休息。在上述传述过程中，珍保持着她一贯的解离状态。这是一节非常平静的课程。10:07 继续，珍开始口述。）

当中世纪开始时，一大批曾在罗马时代及更早时期生活过的人格，已经准备好完成他们的轮回周期。

这些人格中，最具智慧、最有能力、学习效率最高的那部分，从你

们的层面撤回了他们的潜意识知识与记忆。

这也是中世纪知识与学问衰退的原因之一。

当然，在中世纪确实有些人格曾经历过罗马时代，但他们并不是当时的主导者，因此无法传承前世的知识与能力，因为他们本身缺乏足够的内在力量或天赋。

主导人格是主人格的主干意识面向，犹如我们的食指或中指那样，是自我群体内的核心力量。一般双生火焰是主导人格的人格片段，就好像董事长的亲儿子在基层参加锻炼一样，而非主导人格得到的支援是相对较少的。如果把一个主人格的全部能量与意识力比作 100%，那双生火焰至少占了 60%，而其它五个自我分化占了 30%不到，它们存在的意义是提供对等体验性的平衡觉受素材与和主要意识面向相关的旁支认知的探索性。

细雨社 www.xiyushe.org

比如，你知道一辆汽车需要冶金、能源、橡胶、玻璃、动力系统、传动系统等上下游连锁科技的支持，而其核心是发动机和传动系统，但旁支知识体系与制造能力也要能跟上。但负责研究橡胶的那个部门没有必要去掌握发动机的核心技术理念。

当然，也有一些人格在那时已经发展得相当不错，但他们处于休息状态。

世界之所以能够在几个世纪后重新站稳脚跟，是因为那些暂时休息的人格后来重新回到这个层面，而与此同时，新的转世人格逐渐取代了那些已完成轮回周期的存在，并开始展现他们自己的能力。

人格的发展不是一蹴而就的，而自我群体也在彼此之间相互扶植。经历了艰辛的功课后，人格需要在中间层补充生命力与消化累积下来的经验。

人生是一个品味的过程，而领悟一般被放在中间层来完成；然后自己悟得对不对、想得是否贴谱，再进入实操中来验证。

不过赛斯所在的教育改革派认为，这样的传统方式周期长效果差。在教育改革试点项目里，把觉悟置放在人生的历程中，在经历里品悟道理，在实践中验证领悟。这样或许人格的成熟速度会快于以往的大周期教学体制。

一部分人被选中参加试点重点培养班，成为对比组，看看学解离的人进步快还是不学解离的进步快。当然这不是强制的，每个接触了赛斯资料的人格都有权选择跟随或自主离开。鉴于赛斯资料的原始内容晦涩，并与现阶段有半个世纪的时间差，我们现在用现代的理念和实例来重新助益大家的理解与认知。

细雨社 www.xiyushe.org

这就是，较成熟人格会主动地帮助近于成熟的人格，达成快速的认知扬升。之前说过，主人格会优先培养出一对双生火焰来成为自己的助教，让他俩各自扮演对等的性别或体验，快速地达成认知平衡与经验累积；然后回头成为见习教师，去帮助其它的五个兄弟姐妹。这样轮序着把整个自我的盘子做大。

(“这场撤离发生在哪个世纪？”)

到了 10 世纪末，第一批完成轮回周期的人格已经离开这个层面。从那时起，世界经历了一段漫长的调整期，直至 16 世纪末才逐渐稳定，而到了 17 世纪中叶，新的知识浪潮开始涌现，带来了前所未有的创新与发展。

中国唐朝天佑四年（907 年），朱全忠逼唐哀帝李柷禅位。唐朝灭亡。960 年，中国后周朝军官赵匡胤，在陈桥兵变中篡夺政权，建立宋朝。962 年神圣罗马帝国的建立，德意志国王、萨克森王朝的奥托一世在罗马由教宗约翰十二世加冕称帝（962-973 年在位），成为罗马的监护人和罗马天主教世界的最高统治者。969 年法蒂玛王朝征服阿拉伯帝国统治下的埃及，973 年迁都开罗。10 世纪末期玛雅文明的主要大城蒂卡尔因不明原因而没落，很多超越我们当代文明的未知科技消失。

细雨社 www.xiyushe.org

欧洲自公元 476 年西罗马帝国灭亡至公元 1500 年的一千年间被称为中世纪，中世纪的后叶就是西欧的十世纪，这个时期历来被认为是欧洲最为黑暗的时期。由于蛮族的入侵和定居引起了罗马帝国的崩溃，几乎造成当时欧洲文化的完全毁灭。天主教、基督教成为绝对的主流，迷信与愚昧统治整个欧洲，贪婪引发的战火此起彼伏。

14 世纪中叶到 16 世纪是“文艺复兴”时期，一大批非常有思想的人物横空出世，他们高举被宗教严重破坏了的古希腊哲学，开

始探讨人性与神性，反抗教会的一面之词，为意大利的人文主义作家和学者所使用。当时的人们认为，文艺在希腊、罗马古典时代曾高度繁荣，但在中世纪“黑暗时代”却衰败湮没，直到 15 世纪后才获得“再生”与“复兴”，因此称为“文艺复兴”。从那时开始，教会改革被迫展开。

人们的思想从宗教圣经转移到 17 世纪的哲学，这是启蒙运动的序曲。18 世纪展开心理学，19 世纪进入灵学，研究从实证主义发展到结构主义，更多地关注那些看不见的东西。这与 1916 年后的现代科学密不可分。因为不确定性原理、波粒二象性、薛定谔的猫等一系列成果，“说不明白才是科学”的非确定性科学被广泛承认，科学的定义从狭隘的既定可证明中走了出来。科学家理解到，确定性代表坍缩，而坍缩是量子函数中的一个点，是亿万种可能性中的一个数值。如果你说“我知道是怎么回事”，那就是没文化的表现。因为宇宙事物的真理是非一不二的。确定性代表了偏激的一隅，概率才是标准答案。

当二十世纪西方国家开始进入灵魂的主题时，东方开始唯物主义。当我们今天的科技追赶与超越西方时，我们多数人的心灵还停留在几个世纪前的宗教蒙昧中等待启蒙运动。多数人没有信仰，没有信念，只知道跪拜神明，目的是去巧取牟利，与无形之力交易——金身换金钱、美金换美色。

在中世纪，那些修道士之所以抄写古籍、保存古代知识，是因为他们在前世曾深深浸润于这些智慧之中，这种深厚的内在联系促使他们自然而然地肩负起守护这些知识的责任。

（“法国革命和美国革命是否与这次知识爆发有关？”）

这两场革命确实与之相关，它们代表着雅典所开启的自由浪潮的延续，并在这一时期得到了极大的扩展。

在许多方面，大不列颠是一个特别的地方，因为那些曾“休息”的人格，以相当规律的方式在那儿转世，因此英国的自由信念一直较为稳定，不需要像其他地方那样经历血腥和动荡的革命。

英国保持着皇室，但其存在不对心灵的展开形状过度地扭曲。

（“那么今天的俄罗斯呢？”）

细雨社 www.xiyushe.org

今天？

（“我是指本世纪。”）

土地的开发程度，在很多方面取决于人格本身的选择。许多人格倾向于在气候温和或宜人的地方转世。他们往往因为这样的个人偏好而聚集在气候舒适、政治局势相对稳定的国家。

过去，俄罗斯并不是人格优先选择的转世之地，但未来情况可能会改变。随着社会活动的增加，那里在智性和灵性层面的吸引力将逐渐增强，从而吸引更强大、更聪慧的人格。同样，非洲国家虽然情况不同，但也将迎来类似的变化。

上个世纪的苏联在两种理想中摇摆，做出了血腥的变革，又在自傲中陨落。但那是一片神奇的土地，古老的魔法与巫术在民间流

行，科学与神学没有产生强烈的冲突，有用就用，管它是什么呢——有点儿彪，但很实在。

还有一整类相关资料我们尚未讨论，因此这里只是零散的介绍，未来我们会更深入探讨。没有任何固定的法则要求人格必须运用他们所有的能力。一个人格不会选择出生在不利的环境，除非他意识到，只有通过这样的环境才能达成必要的锻炼。因此，极端炎热或寒冷的国家大多未被充分开发。但一旦发展开始，就会进展迅速。

人格的一部分在那个它看好的时代、地区进入它选定的角色。投生的时代不必须线性地展开，同时性在这里让未来与过去没有本质的差别，它要的是带有特定剧情与时代背景的故事脚本。这些角色、年代早就都有过了，只是被不同的人格一次次地重演或戏说，形成了一个个不同版本的平行分支。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像孙悟空的角色，原著里剽窃的是印度的神猴，后世的电影、电视剧、动画、游戏中，哪个版本是真、哪个是假呢？每个唐僧或八戒的造型都属原创，每个演绎都拥有自己的思想表达。一个演员可以演绎多个悟空，但悟空并非是同一个演员演绎出来的。

我们这伪装层中的人生连续剧就是如此缔造的。你真觉得珍与罗这一世反反复复的几十次人生中，所有其它的演员与全世界都不厌其烦地在陪跑吗？灵魂不会进入自己无法解决的困境中。无法解决困境甚至选择自杀的人都是自困于小我中的人，看不见其它

可能性的存在。人生只有一个目的，那就是让内在人格得到成长，如果你做不到，它就会感到很挫败。而做不到的原因多数是因为你成为了角色我的跟班、载具我的奴隶。

北极、南极、赤道，是三个能量中心。当人类认知到地磁能源、辐射能源是无限免费能源后，化石能源将会被遗弃。风能、水能对气候破坏太大，将被淘汰，而新的热点将诞生。

一个国家需要面对的问题，实际上是生活在其中的人格为自己设定的课题，国家本身只是提供了这些活动的框架。转世周期和地球上的历史时期之间存在着紧密的联系，我们稍后会详细讨论。有时，但并非总是，某些需要特定经验的人格会选择出生在某个特定的国家或族群。

细雨社 www.xiyushe.org

我一直有意回避这个话题，因为其中存在复杂的微妙平衡，而关于犹太人的问题，必然会引起所有人的关注。

以色列国，通称以色列，是位于中东地区的一个主权国家。1948 年 5 月 14 日独立建国，结束了以色列人全球漂泊的历史。以色列人口 900 余万，主要人口为犹太人，以希伯来语为官方语言，通用英语。

犹太人一度在欧洲被视为贱民，他们只能从事最没有脸面、有高风险的跨国贸易，在爱琴海与地中海中来回穿行。其信仰体系与数个世纪的经商经验打造了这个民族的人文核心。在二次世界大战前，欧洲的多数政经医律法商，都成为其主导的职业，并且大

有垄断的趋势。二战后其智慧与才能在美国形成文化与政治、经贸标准的制定者，进而推广到全球。

我建议稍作休息。

Y2-3-32.3

（再一次，当“犹太人”这个问题浮现在我脑海时，珍立刻开始谈论它。最近，她似乎经常能够捕捉到我未曾说出口的问题。

10:32 休息。珍依然处于一定程度的解离状态。10:35 继续。）

相同的人格并不会总是转世到同一个种族。例如，你们的历史确实展现了对犹太人迫害的延续性。然而，事实上，许多在不同时代里曾经显赫一时的人格，也曾骄傲、辉煌、残酷，并且贬低和迫害他们认为低于自己的人。

细雨社 www.xiyushe.org

这些人格往往极具才华，并且在过去的生命中曾经拥有财富与权力。他们主动选择作为犹太人转世，这是一种业的补偿（karmic compensation），并不是任何意义上的惩罚，而是对所涉及人格的一种必要调整。

德国人对犹太人犯下的可怕暴行，当然不是这些人格刻意要求去经历的。然而，其中许多犹太人，在过去世曾是极为残酷的匈奴人。

那一代德国人并不是在“报复”那些过往的罪行。这不是一个关于复仇的讨论。从某种意义上来说，任何借口都无法为所发生的事情辩护。犹太人一直展现出极强的财务管理能力，而这些能力，是他们在前世积累的财富知识的自然延续。在过去的生命中，他们中的许多人曾处于权势地位，并且滥用了这种权力。

你们这一代作为整体，必须学会思考和承担责任的重要性。你们必

须理解，仇恨本质上就是杀戮。这是一个非常现实的教训，德国人与犹太人清楚地证明了这一点。如果仇恨并不存在于德国人的心中，那么它就不会被导向针对犹太人的暴行。在这里，自由意志始终发挥着作用。

这里有一个历史知识点：蒙古人灭花剌子模，屠杀撒马尔罕城约百万人；灭西夏，屠八十余万人。蒙古人数次西征，凡有抵抗即屠城，共屠数百城，合计超过六百万人，包括屠杀了巴格达的数十万人口，整个中亚一片废墟。

忽必烈屠杀了中国 1800 万人，中国北方地区有 90%的汉族平民惨遭种族灭绝。四川在蒙古大军屠杀前，估计有 1300 万—2000 万人，屠杀后竟然仅剩下不满 80 万人，几乎成了无人区。在蒙古军队的杀戮和统治下，中国丧失了 7000 多万人口。蒙古人在中国境内实施的种族灭绝，作为世界纪录载入了《吉尼斯世界纪录大全》1985 年版。

这批屠杀的策划者、领导者与执行者，在脱离出角色后，内心对

自己的行为是懊悔的。它们没有被所谓的上帝审判，也没有在炼狱中遭受折磨，但宇宙平衡法则诱发了对等性体验——屠刀转交给了当年的被害者，而挥舞过屠刀的人通过面对绝望，体验到自己施加过的痛苦，达成平衡性认知与内在自我愧疚的救赎。

再说一遍，灵魂在入胎前是五维生物，它在同时性中全然了知自己一生中可能会发生的所有经历。它选择了这个时间段出生在这样的地区里，是有明确目的性的。

二战期间被害犹太人有近 600 万，日本侵华给中国造成的损失估计为 1,000 万人。中国发放签证救助了约两万犹太人来中国避难。上海成为当时世界上唯一向犹太难民敞开大门的国际都市。

十九世纪中叶，德国的反犹开始有了明确的政治目的。德国的政客们发现，面对当时的经济衰退，把犹太人定为罪魁祸首可以有效地消弭反对政权的声浪。当时在德国内部，民族主义思潮盛行，原有的宗教情绪在现实利益冲突的激化下，使人们本来已有的反

犹情绪更加激烈，从而加剧了对犹太人的仇视。

在德国与波兰，当地人告诉我，二战前，当地人感到很委屈，因为没有犹太姓氏，即使大学毕业也无法跻身主流上流社会。垄断已然形成，这导致普遍的情绪对立，人们渴望平等的竞争机会或者本国本民族有优先权。当时人们不知道被迁徙走的犹太人会被屠杀，他们只是觉得这样可以有效地打破在工业、商业、政治、医疗、司法等体系中的本民族劣势状况，让社会重新洗牌。

当然这里我一点儿都不想袒护这样的暴行，对生命的践踏不管出于什么理由都是可悲的愚昧。

细雨社 www.xiyushe.org

（“我们吸取教训了吗？”）

你们才刚刚开始学习这个教训。比如，鲁柏对一件看似微不足道的事情——警察射杀椋鸟——感到强烈愤怒，就是一个例子。

（昨天中午，珍去画廊上班时，看到更多死去的椋鸟散落在草坪上。这让她非常愤怒，于是她打电话给警察。在和两名不同的值班警员交谈后，她被转接到警察局长。局长告诉她，她是唯一向警方投诉的人，其他人打电话来只是提供地址，要求警方清理他们房屋周围的死鸟。

珍还给报社寄去了两首关于此事的诗。其中第一首已经排定刊登。报社的人得知警察射杀鸟的消息后，感到非常震惊，并表示会调查此事。）

除了出于自卫，所有的杀戮都会有代价。

问题不在于被杀的对象，而在于杀戮本身的观念。比如说，如果你认同杀鸟，那么最终你也会认同杀人。你们所有人都会被教导去理解生命的神圣性，而且，这个教训将以最实际的方式展开。

（“那么，我们为了食物而杀动物呢？”）

在你们的层面上，目前捕猎与猎物系统仍然是必要的，但它不会永远如此。总有一天，你们将不再需要为了生存而杀戮，自然的平衡将自行调节。这一天的到来比你们想象得更快。如果你们的国家能够保持和平，你们将在有生之年见证这一变化的开始。

（珍在上面这句话中，又一次回答了我没有说出口的问题。

“这包括废除屠宰场吗？”）

是的，毫无疑问。这将涉及你们的科技发展，你们的智慧足以利用合成蛋白来维持人口。然而，这种技术的进步将超前于道德觉醒，而人类的道德演化，不幸地，往往落后于科技发展。

细雨社 www.xiyushe.org

人造肉分为两种：由大豆生成的称大豆蛋白肉。因富含大量的蛋白质和少量的脂肪，是一种健康的食品；另一种是用动物干细胞制造出的人造肉。

大豆蛋白肉是一种豆制品。在我国可以追溯到西周，公元前一千年左右。吃豆腐和从豆干摄取蛋白质、减少杀戮，在我国有三千年的历史。

2015 年 4 月 2 日，生理学教授 Mark Post 认为，十年之内，人造牛肉除了和自然牛肉一样美味之外，在其它方面也将优于自然

牛肉，从而解决当今牛肉生产面临的环境和动物保护问题。他亲眼见证了首块牛肌肉干细胞制造的“人造牛肉”。

2020 年 4 月 28 日，某洋快餐企业在上海、广州、深圳三地开启“植培”鸡块试吃活动。4 月中旬以来，另外几家国际连锁餐饮企业也纷纷围绕“人造肉”推出试吃产品。

尊重所有生命并非空谈，而是有着极其实际的理由。

人类必须学习一些至今仍被认为是不切实际的事实，而这样做也有非常实际的理由。一直以来，人类习惯于把道德观念与日常事务分开，但这种做法将变得越来越困难。

只要你们还未学会尊重所有生命，你们就还会继续彼此杀戮。

再次强调，这并不是任何意义上的惩罚，而是放任杀戮的思想本质上是不加区分的。一旦你们允许自己杀生，你们就会扩展这种行为，杀害任何生物。而在未来的生命中，这也意味着整个人类种族将面临进一步的调整。

人类因人口过剩，需要面对重大的疾病或战争的洗礼。从子宫里

爬出的不是一个个可爱的新生儿，而是炮火中母亲的眼泪。国家需要生产力来解决老龄化的问题，而三十年内大批的自动人工机器人将让这些中年人没有任何竞争的胜算。

老年人送走后，这一大批青年人要怎么处理？再成为老年人、然后让更多的青年人来养吗？机器人技术只会越来越成熟，那谁来纳税养他们？机器人吗？怎么能让过剩的人口断崖式地得到平衡呢？

2048 年，每一个领导人都要做出两难的选择：一方面是大批失业的中年人、动荡的社会、压力巨大的国内呼声；另一方面是失业的人口又带来新生儿大潮，用什么来养活这些随时会推翻政府的国民？

细雨社 www.xiyushe.org

每一个女人都在用自己的子宫给未来投票，三十年后，你刚六十多岁，孩子三十多岁，开始抱孙子。那时的地球是个什么样子，其实是你今天用自己的子宫选择的。这就涉及到种族的进一步调整。

我建议休息一下。顺便说一句，约瑟，这周你做得很好。

（11:02 休息。珍的解离状态一如往常。在休息时，我琢磨着赛斯说我“做得很好”是什么意思，因为我觉得这周过得很平常。我们还聊到了卡拉汉小姐的病情——我们刚刚从她的亲戚那里得知，她的状况正在恶化，因此也想看看赛斯是否会提到她。11:06 继续。）

回答你的问题，约瑟，你的朋友卡拉汉小姐正在为她的离世做准备。她的脑损伤已经相当严重。

（据珍今早 3 月 6 日见到的卡拉汉小姐的一位亲属说，昨天卡拉汉小姐清晰地谈到，她最近和她的两个兄弟“愉快地散步”，而这两个兄弟早已去世。同时，这位亲属觉得，卡拉汉小姐似乎认不出她，或者至少是认得不太完全。）

鲁柏，我建议你明天不要抽烟。把那包烟留着，以备你感到焦虑不安时使用。此外，如果鼻窦炎困扰你，可以用热毛巾敷脸，不要使用滴剂，那只会让情况更糟。

当你的鼻窦开始畅通时，你就不会再像现在这样，因紧张而急促吞咽空气或渴求吸烟，至少不会那么严重。你之所以想把烟雾和空气吸入肺部，是因为过去有一段时间你无法顺畅地呼吸，而你的鼻窦问题与这种紧张的吞咽空气直接相关。调整心态，学会放松，将有助于减少因紧张导致的急促呼吸和鼻窦收缩。

细雨社 www.xiyushe.org

鼻窦炎时最好不要用滴剂药水，那种药水的作用是让鼻内神经失去知觉，不再受到刺激而不分泌鼻涕。长期使用后，多数患者终生失去全部嗅觉，鼻内持续感到干燥，无法湿润吸进的空气，也无法粘着空气中的细菌、霉菌、病毒。

滴鼻剂属救急应对，但最好不要长期使用。如果你长期被鼻窦炎、过敏性鼻炎困扰，最好看中医，很有效的方剂与针灸都是实验数百年并证明绝对有效的。

这一点对你会有帮助。另外，你通过练习瑜伽养成的缓慢呼吸习惯

也会带来好处。而戒烟的过程同样会帮助你改善这一状况。你直觉敏锐、反应迅速，但你仍然可以学着让身体更加放松。你目前的人格从早年经历中形成了一种恐惧心理，这直接源于你的成长环境。鲁柏害怕如果自己行动不够迅速，他就会被困住、受限，最终像他现在的母亲一样失去行动能力。

然而，他母亲目前的身体状况是她自己人格内部问题的结果，并非外部因素造成的。在鲁柏自身的情况下，他完全不需要担心遭遇同样的情况。不过，调整心态、学会放松，对克服其他深层习惯是至关重要的。他害怕放松，其实仅仅是出于表面的、简单的原因，并非源自前世，而是来自今生的经历。

非外伤的四肢残废，多因为脑中风（贪食或暴脾气）、类风湿性关节炎（扭曲与执拗）、重的痛风（贪食）、糖尿病晚期（贪食）、严重的静脉栓塞（扭曲与偏执）；

外伤性四肢残疾属人生体验选择；

先天性四肢残疾是自我的课业要求或平衡对等体验。

恐惧源自母亲对父亲的嘲讽，这一点即使在意识层面，鲁柏也应该能够理解。你们两人完全有能力互相帮助，这会让事情变得更容易些。约瑟，我们很快就会进入内在感官的主题。我已经给你们提供了一些较为概括的资料，作为后续课程的准备。

家庭内部，父母在相互争夺家庭主导权的战争中彼此伤害，其结果就是让孩子活在惶恐中，当一方自鸣得意地炫耀自己的御夫术或悲切地哭泣离异的艰辛时，不曾注意到自己酝酿出的苦酒已经

浸入了孩子的心田，并持续在其一生中造成伤害，并且作为家族业力遗留给子孙。

家里真的有那么多道理要去讲、有那么多平等要去争吗？如果不爱，就安静地离开，与你爱的人携手；如果爱，那就无条件地爱，在付出时甘之若饴，用欣赏的眼光、包容的心态去慈悲着你的爱人。

家庭中不管是冷战还是爆吵，其实核心只有一个：让自己活得舒服、更舒服些。那这个不舒服是怎么来的呢？有多少是自己的内因？——在攀比中输了，在得失中失了，在外面受压了，自己的渴望没有达成或没到达那个标准。

细雨社 www.xiyushe.org

家里的战争永远是围绕鸡毛蒜皮，而其归根结底就是谁说了算、谁来制定标准、谁是老大。男人不男人了，女人不女人了，乾坤颠倒，闹翻天。俩人都没能在自己的性别中体验到自己的功课，双双挂科补考，冤家般地一次次在人生中重逢与重复。

有些时候，对无可救药的婚姻，安静地离开、送上祝福，或许是对自己与孩子最大的放过。

这一周你做得很好，克服了一些关于绘画的挑战。当然，我们的课程会在许多方面有所变化，这是可以预见的。我顺便注意到鲁柏写了一首关于椋鸟的诗，虽然诗歌从来不是我的专长，但我不得不承认，我印象深刻。

（“是哪首诗？”）

就是鲁柏寄给报社的那首。

顺便说一下，鲁柏一直对所有生命都有很深的联结，即使身为男人时，他也不曾残忍。他只在上一世做过一次基督徒，除此之外，他一直信奉异教，但总是以一种能让他感到贴近大地的方式。当然，这也是他对椋鸟事件做出强烈反应的主要原因之一，这种特质是他从过去保留下来的。

我建议再休息片刻，很快就会继续。是的，我知道外面在下雨，你们的春天就要来了。

（11:29 休息。珍处于轻度解离状态。11:33 继续。）

对生命的敬畏，是任何拥有这一特质的人格所具备的一种珍贵品质。它本身是能够直接促进理解和成长的关键因素。同时，敬畏生命也能让你以更友善、更有益的方式去理解和对待他人。

细雨社 www.xiyushe.org

它能让你在帮助他人时，不因他们的缺点而责备他们，因为这些缺点或许正是他们为了自身的补偿而选择的。我不想让这节课持续太久，但敬畏生命是如此重要，我必须强调它，同时也要强调，这种敬畏不仅包含所有生命，也包括人类自身。

稍后我会讲到其他层面的创造。此外，别忘了，人类在塑造自身的伪装模式时，同时也在历史的舞台上演绎并解决自己的问题，而这本身也是一种创造。这一点值得牢记。

这节课格外平静而愉快，我再说一遍：改天某个晚上，我们会办一场派对。现在你们有了录音机，等到那些轻松愉快的课程时，你们就可以用它记录，这样手就能腾出来，不必再手写笔记了。

最近，我没什么机会展现我的幽默感，但你们会发现，它依然在这

里。这是个让我不舍得说再见的夜晚之一，但我还是得说。而鲁柏，请务必记住并遵循我的所有建议。

晚安，我的小鸡们。

（“晚安，赛斯。”11:41 结束。）

（珍的诗

1964 年 3 月 2 日 星期一

鸟之雕塑

两只椋鸟扑腾惊飞，
困在画廊地窖窗前，铁栏之下。
我路过，一声哀鸣，将我唤停。

细雨社 www.xiyushe.org

低头望去，羽毛凌乱，
惊恐双目映我身影。
周六警枪夺去生息，
徒留尸骸诉说命运。

公众偏爱洁净画境，
“多余”生命终难存形。
杀戮，依旧是答案，
哪管这罪有何曾经。

四只死鸟，静默如雕，
陈列草坪，无人凝眸。
画里的鸟可高挂墙头，
活着的鸟却成禁囚。

若太喧嚣，若太鲜活，

若不合时，便遭沉默。
枪火扫尽枝头众生，
唯余残羽风中哀歌。

明日晨曦，血痕褪色，
它们将化作冰冷雕塑，
沉默无言，在石径斑驳。

雀鸦扰堂棂，弓羽落雁殇，鬒鬒葬花泣，悲书君寡情。

Y2-3《已知的实相 II》

第三册（23-32 节）

细雨社 www.xiyushe.org

结束

说明：

《已知的实相Ⅱ》第三册的编辑、设计、排版、校对、赛斯书翻译、后期制作、发布等一系列工作非常荣幸地得到细雨社众多志愿者的大力支持，在此深表感谢。

我们征得志愿者们的响应，将不再列出志愿者名单，而统称为细雨社志愿者。感谢所有无名伙伴们无私的默默奉献，携手接力搭建出思想的阶梯，才把这些知见传递到每位读者面前。

细雨资料出版物均有文字电子版、配套录屏视频和有声书音频，供不同需求的读者选择。详情请参考本书末尾的细雨资料首发平台和推荐学习平台。

本书中赛斯的叙述为深蓝色楷体，罗的叙述为蓝色华文仿宋体，细雨解读为黑色雅黑字体，编者注为黑色华文仿宋体。

本册的赛斯书译文第一版为五竹译本，新修订版在此基础上改译为细雨社译本。

细雨社 www.xiyushe.org

关于图片：

本书中使用了许多图片来为文字解读增加不同的维度，旨在辅助读者对文字的表述有更直观的理解和扩展想象。为了提醒和容易辨识，部分图片下方由编者加了文字标注，但是本系列中的每一张图片都来自于作者细雨的精心选编，请读者们在学习中认真体会这些图片的用意。

特别说明的是，除作者自己绘制编辑的大量图片外，其中一些图片素材源于网络，这些均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，感谢各界的理解和支持。如有需要，请即刻联系细雨社编辑部，一经收到，我们会在第一时间删除调换。

细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨社

2022年3月31日第一版

2023年7月第二次修订，2024年10月第三次修订，2025年1月第四次修订和改译

下册预告：

Y2-4《已知的实相 II》（共七册）第四册（33-42）

灵魂是饥渴的，它渴望通过人生的旅途丰盈自己。但很多人陷入了自我的困顿中，内在渴望壮大自己，外在却卡顿在某一状态中无法或不愿自拔。灵魂对扩展的渴望被扭曲成了爱的匮乏、食物或烟酒的吞咽、财物与异性的囤积与侵占。这种对自我内在空洞的不断填充可永无止境，可伴有持续的焦虑、惶恐、欲望的情绪，成为被恶梦追赶着奔跑的人，疲惫不堪又无法休息，甚至不敢回头看清这恐惧真实的面貌。

对等性人生体验，不是因果报应或业力惩罚，它更像是一个有所延迟的镜子——镜子里外都是你，只不过对换了彼此的位置。你给出馈赠与笑脸，就收获礼物和欢乐；你侵占与掠夺，就丧失与减损；你恶语臭脸，就看到厌恶嫌弃；你不择手段，就损失殆尽。给出的

越多反而越富有，巧取豪夺的丰盈只是水月镜花。

平衡从来没有遗漏过谁，只看它万丈高楼起，又看到万劫深渊落。巨大的波峰波谷、大起大落是一种体验；平平稳稳也是一种生活。灵魂成熟后自然就安稳下来了，不管说话、做事都有了余地，懂得了敬畏与善良。

莫因善小而不为，莫因恶小而为之。我知道本无善恶亦无得失，但人人心里有杆秤，监督你的不是人间的律法，而是自我的良知。这善恶不是由谁来评说的，而是镜面中的另一个自己是否愿意为此承受。

——摘自 Y2-4-33 第四册第 33 节前情摘要

细雨社 www.xiyushe.org

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料均为无偿提供，包括文字版电子书和音视频版本，参见下页的细雨社出版体系与正版资料访问入口。这些均由细雨社发行方直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社主站《细雨资料丛书系列简介》。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的深度心灵自学课件。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始的出版结构总览中，都有适用于当册的细雨资料建议学习顺序图，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社主站《细雨资料导读》。

细雨社 www.xiyushe.org

每部/册书均有唯一代码，书内各章节处有红色编码，可用于在细雨社主站文字版电子书和各授权音视频平台的快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是非营利志愿者公益群体，于 2020 年 8 月成立，经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、发行和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。2023 年 8 月更名为“细雨社”，自 2025 年 11 月起，细雨社仅专注于出版发行及权利管理工作。

细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

5. 更多问题？

更多详情请访问细雨社主站 xiyushe.org 查阅《细雨资料导读》等相关文件。

细雨资料主要获取与下载渠道

Publication Access & Authentic Editions

细雨社出版体系与正版资料访问入口 (Publication Network & Authentic Editions):

- 细雨社主站：xiyushe.org — 细雨资料电子书库（免费下载最新电子书）
- 导航网站： xiyu.love — 有声书、视频与多平台导航
- 出版档案库：archive.org/details/@xiyushe — 全球同步发布与永久保存

细雨社出版体系授权的多媒体发行平台 (Publication-Authorized Audio & Video Editions):

YouTube： 细雨社 | 细雨资料 喜马拉雅： 海轮海轮

微信视频号： 细雨社 哔哩哔哩： 海轮海轮

YouTube 微信视频号 喜马拉雅 bilibili 哔哩哔哩

细雨社 | 细雨资料 细雨社 海轮海轮 海轮海轮

提示：新书首发信息及变动内容，请以细雨社主站和导航站的公告为准。

更多平台请访问导航站 xiyu.love

细雨 xiyu.love

细雨著作出版总览和代码对照表(2025 年 11 月版)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
	（单行本）	YS	《意识能量探索》	待再版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (679-744) (Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版)			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么 (细雨早期课译本现代汉语版 1-72)			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	**Y3-1**	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	**Y4-1**	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	**Y5-1**	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	**Y6-1**	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	**Y7-1**	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	即将出版
		Y7-3	第三册 301-310	即将出版
		Y7-4	第四册 311-320	即将出版
		Y7-5	第五册 321-333	即将出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VII》	**Y8-1**	第一册 334-354	即将出版
		Y8-2	第二册 355-373	即将出版
		Y8-3	第三册 374-392	即将出版
		Y8-4	第四册 393-405	即将出版
		Y8-5	第五册 406-421	即将出版
JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	即将出版

X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》（共六册）第一册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第二册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第三册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第四册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第五册	即将出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第六册	即将出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇	即将出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇	即将出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

X《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）

本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

（第 1-72 节，共七册）

第三册（23-32）

本册代码：Y2-3

The Known Reality II:

Analyzing What Seth Really Said from a Nonlinear Perspective (Vol. 3/7)

初稿完成：2021 年 12 月 23 日

首次发布：2022 年 2 月 22 日

当前版本：2025 年 11 月 13 日

©2025 · 细雨（*Xiyu*）· 著作权所有。*All rights reserved.*

出版与独家发布：细雨社（*Xiyushe*）

（在下列条件下欢迎非商业用途的自由分享）

本作品依据 CC BY-NC-ND 4.0 国际许可协议发布。

Licensed under the Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

ISBN: 978-1-923577-65-7 (PDF 简体中文电子版)

本书可在细雨社官网：www.xiyushe.org 免费下载

本书由作者细雨独家授权细雨社（*Xiyushe*），在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在**非营利、保持原貌**的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- **可全文转载、引用或分享；**
- **须注明出处，并使用最新版；**
- **为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；**
- **不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；**
- **本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。**

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。感谢阅读与传阅，愿细雨温润你的心灵。如有疑问，请参见相关网站或联系细雨社编辑部。

出版体系入口：xiyushe.org | xiyu.love | archive.org/details/@xiyushe